371.7
Г95

ИНСТИТУТА
НАРОДОВ СЕВЕРА
ЦИК СССР

В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ НАЦИОНАЛЬНОЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

ВЫПУСК V

96.782
5164.к

В. М. ГУР-ГУРЕВИЧ и Г. Д. КАГАН

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

СТВ.
КР.
Б-КА
ПОЛЬЗ
Бережно

Кабинет Севера
Обл Библиотеки

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО — МОСКВА — ЛЕНИНГРАД — 1935

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ
ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ
указанного здесь срока

С 37.7
Г95

91782

Гур-Гурович, В.М.

Физическая культура в национальной школе крайнего Севера

55к.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ АССОЦИАЦИЯ
ИНСТИТУТА НАРОДОВ СЕВЕРА ЦИК СССР

371
К.
С371.7
Г95

В. М. ГУР-ГУРЕВИЧ и Г. Д. КАГАН

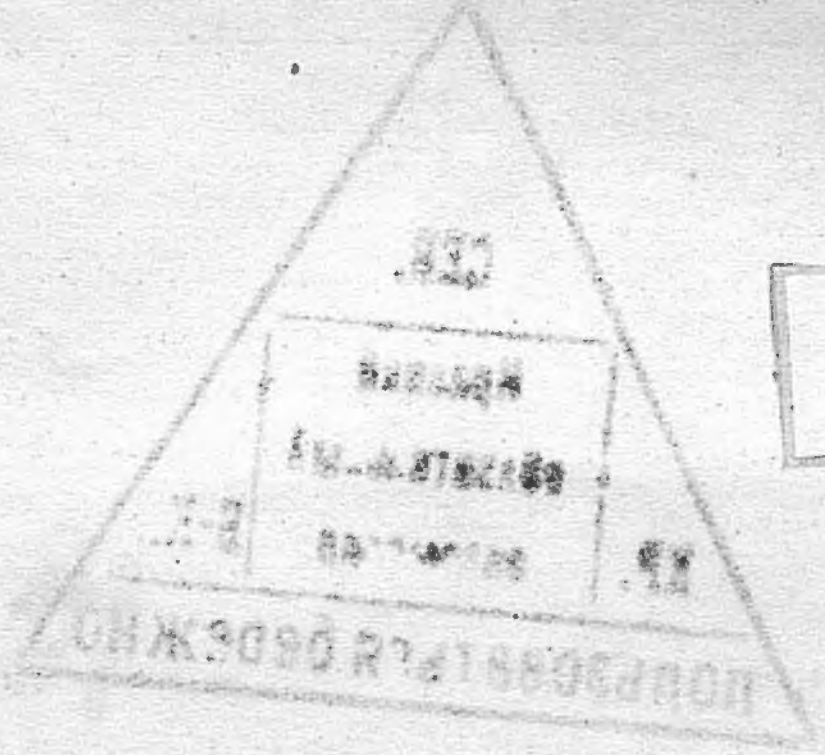
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

96782
1948
СЕВ.
Краевой обязательный экземпляр
КР. Б-К.
пользоваться бережно
1955
Кабинет Севера
Обл Библиотеки
им. А. Н. Добролюбова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА 1935 ЛЕНИНГРАД

1966 г.
5164.к

371.7



2002

1995

2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемая вниманию читателя работа представляет интерес по двум причинам: во-первых, она является первой работой, дающей систематизированные методические указания о постановке физической культуры в школах народов Севера, во-вторых, в ней собран и до известной степени обобщен опыт физкультурной работы среди детей народов Крайнего Севера, а также приведены материалы, характеризующие игры детей народов Севера, и даны указания о возможности их использования в целях физического воспитания северных школьников.

Изучая опыт работы Северной национальной школы, мы можем констатировать, что постановка физического воспитания детей не стала еще объектом внимания и систематической работы учительства, в то время как эта работа занимает одно из больших мест в деле воспитания всесторонне развитых строителей социализма. Более того, в практике учебной и воспитательной работы в школе и интернате мы иногда наблюдаем прямой отказ от постановки физического воспитания, мотивированный незнанием дела, отсутствием необходимого оборудования. Такое невнимание к физическому воспитанию детей снижает качество работы школы и не создает необходимой основы для правильной постановки всестороннего развития школьников.

Роль и значение физкультуры в условиях школы Крайнего Севера усугубляется тем обстоятельством, что дети народов Севера, благодаря своеобразию домашнего воспитания, приносят в школу целый ряд физических навыков, которые ни в какой мере не могут считаться нормальными. К числу этих навыков можно отнести своеобразную посадку учеников, расстановку ног, положение рук при ходьбе и т. д. Не имея возможности останавливаться более подробно на этом вопросе, укажем, что эти своеобразные навыки вредно влияют на формирующийся организм ребенка, способствуют ненормаль-

ному развитию его в целом и в отдельных частях (искривление позвоночника, задержка кровообращения и т. д.). Далее, в играх бытующих среди взрослых и детей народов Севера, наряду с исключительным богатством сюжета, формы и движений, часто бытуют черты, характерные для религиозно-анимистического культа народа, с которыми школа должна повести систематическую и при этом крайне продуманную и осторожную борьбу.

Роль физической культуры в борьбе против этих своеобразных вредных черт воспитания исключительно велика. Вот почему мы рекомендуем учительству, ознакомившись с этой работой, продумать реальные в условиях той или иной школы возможности для правильной постановки физического воспитания детей.

Дети народов Севера благодаря своеобразию географической среды и хозяйственно-промысловой деятельности уже с самого раннего возраста закаляют свой организм, приучая его ко всем лишениям, вызванным особенностями среды и быта.

Низкая температура, примитивность жилищ, частые кочевания при несложных способах передвижения, тяжелый труд, требующий больших мускульных усилий, гибкости, ловкости, уверенности и зачастую большого мужества, рано превращают ребенка в полноправного в семье охотника-промысловика. Северная национальная школа получает такой детский коллектив, которого не имеют школы других районов Советского Союза. Вот почему в школах народов Севера в особенности необходима наиболее гибкая постановка физической культуры, способствующая дальнейшему физическому развитию северного школьника, совершенствующая его природные данные, попутно выправляющая и уничтожающая то, что является вредным для всестороннего развития молодого поколения народов Севера.

В заключение остановимся еще на одном вопросе, имеющем большое значение.

В предлагаемой вниманию читателя брошюре приводится материал, собранный в результате исследовательской работы, проводимой в Институте Народов Севера. Этот материал имеет большое значение для разработки национальных форм физической культуры народов Севера. Необходимо также, чтобы учительство школ Севера в процессе повседневной работы, наблюдая игры детей,

тщательно собирало их и подробно записывало по имеющейся схеме. Собирание национальных игр имеет огромное значение. В сборнике по играм, выпущенным изд. „Академия“ в 1933 г.,[1] игры народов Севера представлены крайне незначительно. Работа учительства в этом направлении будет способствовать заполнению этого пробела и развитию национальной по форме и социалистической по содержанию физической культуры.

Настоящая брошюра, являясь первым опытом составления методического руководства по физической культуре в школах Крайнего Севера, не лишена недостатков, поэтому все указания учительства и физкультурников, работающих на местах, по затронутым в брошюре вопросам будут способствовать дальнейшей разработке методики физкультуры в Северной национальной школе. Просьба направлять все замечания по адресу: Ленинград, 24, Обводный канал, 17. Институт Народов Севера ЦИК СССР, Методико-педагогической секции НИА.

П. Оберталлер.

---

[1] „Игры народов СССР“ — сборник материалов, составленных В. И. Всеволодским-Гернгросс, В. С. Ковалевой и Е. И. Степановой, изд. „Академия“, М.—Л., 1933 г.

ГЛАВА I

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Советская система физической культуры содействует воспитанию здоровых, физически крепких, закаленных членов социалистического общества, подготовленных к труду и обороне СССР.

Отсюда необходимость разрешения педагогами начальной школы следующих задач:

1) обеспечение нормального развития детского организма;

2) воспитание основных прикладных двигательных навыков;

3) содействие воспитанию в наших детях дисциплинированности, товарищеской сплоченности, коллективизма, активности, инициативы, смелости, настойчивости, умения правильно организовать свой труд и отдых;

4) воспитание санитарно-гигиенических навыков;

5) сообщение учащимся элементарных теоретических и практических знаний в области физической культуры.

Все эти задачи реализуются в процессе учебной и внешкольной работы. По линии учебной работы проводятся с этой целью: 1) уроки по физкультуре, 2) занятия по теории физической культуры (3-й и 4-й классы). По линии внешкольной физкультурной работы проводятся следующие мероприятия:

1) организация физкультурной минутки и зарядки; 2) организация кружковой работы; 3) проведение физкультурных праздников; 4) организация перемен.

Основой всей программы являются физические упражнения. Эти упражнения разбиваются на группы:

1) общеподготовительные упражнения, содействующие всестороннему физическому развитию;

2) прикладные упражнения, воспитывающие навыки, применяемые в трудовой и боевой обстановке.

Общеподготовительными упражнениями являются: укрепляющие и расслабляющие упражнения, развивающие гибкость и подвижность в суставах, развивающие координирующие способности и мышечное чувство. Под прикладными упражнениями подразумеваются, как уже указывалось выше, упражнения, имеющие непосредственно практическое значение в жизни. К таковым относятся в первую очередь: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, поднимание и переноска, равновесие, плавание, ходьба на лыжах, гребля, а также те физические упражнения, которые помогают овладеть техникой того или иного навыка.

Ведущую роль в программном материале физических упражнений играют прикладные упражнения, в тесной связи с которыми подбирается весь комплекс общеподготовительных физических упражнений.

Правильно поставленный учет работы позволяет выяснить, насколько верно подобран материал и успешно проведена работа.

Нормативные школьные показатели являются оценкой степени проработки учащимся материала данного года обучения, показателем успеваемости или неуспеваемости школьника. Поэтому они составляют один из важнейших разделов программы по физкультуре.[1] Сдавая из класса в класс нормативные показатели, отличающиеся один от другого степенью трудности, школьник укрепляет свой организм и вырабатывает качества и навыки, необходимые в трудовой и боевой деятельности.

Нормативные показатели, указанные в программе, должны быть, по возможности, изменены, в соответствии с уровнем физического развития детей данной народности и всем своеобразием среды. Необходимо использование детских игр и спортивных развлечений, популярных среди народов Севера и отвечающих нашим педагогическим требованиям. Мы обращаем внимание учителя в первую очередь на использование детских игр и спортивных развлечений, потому что игра является в начальной школе основной формой проведения физкультурных упражнений.

Содержание используемых игр должно быть продумано с педагогической точки зрения — игры не должны отра-

---

[1] См. программу по физкультуре, прилагаемую к брошюре.

жать старого быта и суеверий и не должны быть утомительными для детей. В качестве примера игры, требующей внесения со стороны педагога соответствующих коррективов, приводим игру „коршун“, популярную среди нанайцев.

В ней любопытен прием выбора вожатого. В этом приеме отражаются анимистические верования. Берется палочка, на нее все играющие по очереди плюют, символизируя этим свое присоединение к палочке. Затем участвующие в игре встают в затылок, расставив ноги. Головной кидает палочку назад, к концу колонны, между ног стоящих. Тот, против которого упала палочка, считается вожатым.

Несомненно, педагог не должен допускать подобного приема выбора вожатого.

Этот прием должен быть обязательно заменен выбором вожатого учащимися путем канания. В остальном содержание игры мало чем отличается от игры, известной тоже под названием „коршуна“.

Примером физического упражнения может быть приведено нанайское фехтование.

Нанайское групповое фехтование ведет свое существование от борьбы за лучшую рыбалку, где вопрос — кому владеть рыбалкой — разрешался между родами жестоким боем на палках. Борьба шла не только на земле, но и в лодках. Бой на палках имел приемы защиты и нападения.

Это физическое упражнение представляет большую ценность, так как развивает следующие качества: точность движений, овладение темпом, свободное обращение с предметом и подготовляет переход к спортивному фехтованию.

Подобного рода игры и прикладные упражнения, близкие и родные ребятам, должны быть включаемы в программный материал школы, часто с предварительной переработкой, сохраняющей их национальную форму, но изменяющей их содержание в смысле соответствия целям и заданиям воспитательной работы, проводимой в школе.

Так, например, в игре „коршун“ нужно отказаться от включения в игру палочки и всех связанных с этим моментом процедур, игра должна быть дозирована в отношении времени, в отличие от перво-

начальной формы игры, где играют до крайнего утомления.

Все национальные игры и физические упражнения должны тщательно изучаться.

Рис. 1. Нанайское групповое фехтование.
(Снято в Институте Народов Севера.) [1]

В основе физкультурной работы, проводимой в школе, лежит комплекс: „Будь готов к труду и обороне“ (сокращенно БГТО). В этом комплексе практически осуществляются основные задачи, поставленные перед школой в области физкультурной работы. Нормы комплекса предназначены для сдачи в соответствии с возрастными особенностями детей от тринадцати до пятнадцати лет. [2]

---

[1] Данное фехтование включено в театрализованную постановку, разработанную в Институте Народов Севера под руководством научного сотрудника Института Л. Л. Жуковой.

[2] Из сказанного видно, что сдачею норм по комплексу БГТО охватываются, как правило, учащиеся средней школы.

Но и в данной брошюре, предназначенной для преподавателей начальной школы, мы считаем необходимым остановиться на комплексе

Нормативные показатели БГТО сдаются добровольно, в порядке кружковой работы. Дети сдают в первую очередь школьные нормативные показатели по физкультуре (программный материал) и лишь после этого получают право на сдачу норм комплекса на значок БГТО.

Требования, предъявляемые к детям, возрастно дифференцированы. Детям до 14 лет предъявляются более легкие требования; более сложные требования предъявляются к подросткам 15—16 лет. Как по отношению к первой группе, так и по отношению ко второй группе, учитываются половые различия и соответственно этому требования, предъявляемые к девочкам, несколько изменены.

Комплекс включает в себя следующие виды физических упражнений:

1) бег на короткую и длинную дистанцию;
2) лыжи;
3) прыжки в высоту и в длину с разбега;
4) лазание и подтягивание;
5) равновесие;
6) поднимание и переноска груза;
7) метание гранаты;
8) противогаз;
9) гимнастический комплекс;
10) физкультурно-организационные навыки;
11) плавание;
12) гребля;
13) стрельба;
14) туристские навыки;
15) топография и ориентировка;
16) санминимум (см. таблицу в приложении).

Все нормативные показатели подводят к сдаче комплекса ГТО первой ступени. Программа комплекса указывает на те требования, которые предъявляются каждому трудящемуся, желающему заслужить значок БГТО пер-

---

БГТО и дать в приложениях ряд документов, относящихся к комплексу, исходя из следующих соображений.

Комплекс является той базой, на которой строится вся школьная работа по физкультуре, а между тем северный учитель не всегда будет иметь под рукой материалы по комплексу.

В начальную школу Севера часто попадают дети в возрасте 12—14 лет, физически уже достаточно развитые, чтобы готовиться к сдаче норм комплекса. Таким образом в условиях северной школы комплекс БГТО среди части учащихся может уже проводиться на первых годах обучения в школе.

вой ступени. Комплекс состоит из ряда разделов; каждый из них представляет описание цикла испытаний определенного характера, предназначенных для сдачи. Сюда относится в первую очередь ряд физических упражнений, степень выполнения которых дает возможность выявить уровень физического развития сдающего и наличие определенных физкультурных навыков. Затем от сдающего требуются определенные теоретические знания в области физкультуры и понимание задач физкультурной работы в Советском Союзе, наличие четкого представления об истории развития и деятельности Красного Спортинтерна и т. д. Сдающий должен иметь минимальные знания по военному делу (знать военный строй, устройство винтовки, ручной гранаты, уметь стрелять). И, наконец, каждый сдающий должен сдать санминимум и уметь подать скорую помощь в несчастных случаях.

Как видно из вышеизложенного, требования, предъявляемые для сдачи на значок ГТО первой ступени, невелики. Все эти нормы может сдать каждый взрослый здоровый гражданин Советского Союза (к сдаче испытаний допускаются мужчины, достигшие восемнадцатилетнего, а женщины — семнадцатилетнего возраста).

Сдавшие испытания на значок первой ступени допускаются к сдаче испытаний на значок ГТО второй ступени. Этот комплекс предъявляет более высокие требования к сдающим. Наиболее характерной особенностью комплекса ГТО второй ступени является то, что от сдающего требуется умение передать свои знания другим, сделать их достоянием коллектива товарищей, подготавливающихся к сдаче физкультурных норм.

Комплексы построены на одних и тех же принципах и являются органически связанными частями в данной системе физической культуры.

ГЛАВА II

ПЕДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Для того чтобы правильно поставить в школе физическое воспитание, нужно иметь в первую очередь четкое представление о содержании физкультурной работы, проводимой с детьми школьного возраста. Это и является основной темой данной брошюры.

Но не менее важно знать педагогу особенности тех детей, с которыми ему приходится заниматься, т. е. он должен знать, во-первых, как протекает весь ход возрастного развития детей, и, во-вторых, учесть в области воспитательно-образовательной работы те реальные возможности, которыми обладают дети данного возраста.

Ответы на эти вопросы дает педология — наука, изучающая особенности возрастного развития детей и подростков в условиях определенной социально-исторической среды. Эта наука выявляет особенности каждого возраста, устанавливая затем, в каком порядке протекают возрастные изменения и от чего они зависят. Все эти изменения, как это ясно сейчас каждому советскому педагогу, находятся в тесной зависимости от условий той социальной среды, в которой данные дети развиваются и воспитываются.

Когда мы подходим непосредственно к изучению особенностей ребенка, то первое, на что мы должны обратить внимание, это на процесс роста. Детство является периодом наиболее энергичного роста.

Педология установила теперь основные положения, характеризующие процесс детского развития. К таковым относится в первую очередь положение о том, что ребенок не является маленьким взрослым, что каждая его особенность не является лишь уменьшенной копией соответствующей особенности взрослого человека. Так, например, память ребенка не есть просто уменьшенное и более неясное выражение памяти взрослого человека. Это всецело относится и к особенностям физического развития ребенка.

Ребенок, как мы уже отметили, особенно энергично растет и развивается (быстрота роста и развития ребенка резко отличает его в этом отношении от взрослого). И здесь мы можем установить определенные положения.

Первое положение говорит о том, что рост ребенка не совершается равномерно, т. е. периоды усиленного роста сменяются периодами замедления и даже задержки в росте. Второе положение заключается в том, что деятельность отдельных органов в детском организме происходит неравномерно и не с одинаковой силой.

Все это вместе взятое приводит к тому, что каждому возрастному периоду соответствует совокупность качественно своеобразных и отличных от прошлого возрастного периода особенностей.

В жизни ребенка мы замечаем пять таких периодов: младенческий (грудной) период — до одного года; раннее детство — от 1 до 3 лет; дошкольное детство — от 3 до 7 лет; первое школьное детство — от 7 лет до 12 лет; второе школьное детство — от 12 до 16—17 лет.

Границы возрастных периодов вариируют в соответствии с уровнем социально-культурного развития народа и в зависимости от принадлежности изучаемых нами детей к тому или иному классу. Данное положение можно богато иллюстрировать примерами из жизни детей народов Севера. Последние с 7—9 лет становятся активными помощниками взрослых в их производственной деятельности. Девочки нчаинают помогать матери в домашнем хозяйстве, а мальчики начинают приучаться к охоте, рыбной ловле и другим видам производственной деятельности, характерным для данного народа. Дети народов Севера рано становятся взрослыми, они значительно быстрее „пробегают" период детства, чем дети народов, стоящих на высокой ступени культурного развития. Отчасти этим объясняется сравнительная бедность детей этих народов различного рода развлечениями. Большинство игр и развлечений, популярных среди народов Севера, являются ни чем иным, как подражанием трудовым занятиям или играм взрослого населения.

Наиболее значительным фактом в истории школьного детства является половое созревание. Гормоны половой железы, успешно развивающейся в этот период, дают могучий толчок к формированию новых (ранее скрытых) особенностей организма.

Время наступления полового созревания колеблется у различных народов довольно значительно. Объясняется это в большой степени влиянием внешних условий (климатические и др.) и социальных факторов.

Время наступления полового созревания у народов, живущих на Севере, происходит, в среднем, между 13—15 годами для девочек и 14—16 — для мальчиков.

Педология изучает наиболее характерные особенности этих периодов, через которые проходит все развитие ребенка. Но знание особенностей каждого возрастного периода не может все же полностью раскрыть перед нами картину развития в данный момент каждого ребенка в отдельности. Ибо два ребенка, имеющие по паспорту одинаковое количество лет, могут резко отличаться друг

от друга по особенностям своего развития. Так, например, имея перед собою большую группу детей 12—14 лет, мы можем, не обследуя их, сказать, что среди этой группы можно найти детей, уже вступивших в период полового созревания, детей, уже прошедших этот период, и, наконец, можно встретить детей, еще не вступивших в данный период. Чем объясняется это расхождение между паспортным и реальным возрастом, иначе говоря, чем объясняются различия между детьми одного и того же паспортного возраста?

Эти различия определяются, во-первых, наследственностью данного ребенка, т. е. теми задатками, которые кладут начало всем процессам развития, и, во-вторых, условиями жизни, в которых происходит развитие ребенка.

Но так как наследственность и среда влияют на развивающийся организм, все время находящийся в процессе изменения, то, следовательно, необходимо учитывать в данный момент развитие ребенка. Одни и те же влияния социальной среды и наследственности одним образом скажутся в дошкольном возрасте и совершенно иначе в возрасте школьном.

Подытоживая вышеизложенное, мы можем сказать, что особенности развития каждого ребенка в определенном возрасте являются следствием трех факторов — наследственности, социальной среды и возраста ребенка.

Остановимся теперь вкратце на выявлении особенностей физического развития в младшем школьном возрасте.

Первый школьный возраст есть по преимуществу период замедленного роста. Но этому возрасту соответствуют зато более энергичные процессы внутреннего созревания организма ребенка, что является наиболее характерной особенностью данного возраста.

Костная система, являясь опорой всего тела, претерпевает ряд изменений. В этом периоде приближается к концу окостенение костей запястья. В это же время заканчивается формирование нормальных кривизн позвоночника. Форма грудной клетки начинает приближаться по своим особенностям к форме клетки взрослых.

Энергично развиваются и крепнут мышцы и связки, наибольшей интенсивности достигая между 10-ю и 11-ю годами. В связи с этим происходит и увеличение мышечной силы школьника. Мускульная ткань делается более плотной. Эти изменения наступают в значительной степени благо-

даря деятельности одной из желез внутренней секреции— надпочечника, начинающей усиленно действовать в начале школьного возраста. Этим объясняются столь характерные для школьника подвижность и способность быстро восстанавливать свои силы. Что касается физиологических процессов, то необходимо отметить большую устойчивость и выровненность сердечной деятельности (в этот период происходит и наиболее энергичный рост сердца в ширину и толщину). Особенно сильно увеличивается в старшем школьном возрасте кровяное давление.

В общем, как уже говорилось выше, перед нами гораздо более устойчивый организм школьника. Ребенок этого возраста обычно сильнее, крепче и способен к большей выносливости, чем это имело место в предыдущем возрасте. Этот период принято называть периодом большой мускульной активности. Мальчики и девочки этого возраста постоянно находятся в движении. Движения детей этого возраста резко отличаются от движений детей предыдущих возрастов. Ходьба школьника становится более легкой и ловкой; он в силах пройти равномерным шагом значительно большее расстояние, по сравнению с дошкольником. Эти изменения объясняются в основном тем, что ходьба школьника регулируется не только подкорковыми узлами, но и мозжечком. Также изменяется и бег школьника: школьник получает возможность делать на ходу повороты, увертываться во время ловли и т. д.

Развиваются крупные движения рук, становящиеся сильными, согласованными и достаточно точными. Эта сторона особенно ярко выявляется в играх в мяч (бросание и ловля) и в упражнениях метаний, столь любимых в этом возрасте. Эти игры успешно рекомендуются именно потому, что они в значительной степени способствуют дальнейшему развитию двигательных центров мозговой коры, и этим самым — дальнейшему совершенствованию движений школьника.

Если мы перейдем к вопросу о развитии мелких движений руки, то и здесь мы обнаружим по сравнению с дошкольным возрастом — значительное совершенствование.

Развитие нервной системы в этом возрасте не претерпевает резких изменений. Продолжается рост и развитие мозга, особенно так называемых ассоциационных центров и в частности лобной доли мозга. Последнее имеет особенно большое значение, потому что развитие лобной

доли мозга непосредственно связано с нашей психической деятельностью. При повреждении лобной доли наблюдается ослабление внимания, резкое понижение умственных способностей, безволие и несдержанность. Особенности поведения школьников, в связи со всем вышеизложенным, резко меняются. Мы наблюдаем, по сравнению с дошкольным возрастом, значительный рост сдержанности; школьник становится более дисциплинированным, в большей степени может управлять своим поведением. Соответственно этому и внимание его делается произвольным и более стойким. Умственная работоспособность значительно выше, чем у дошкольника. Школьник часами может заниматься умственным трудом.

Несколько другую картину мы видим тогда, когда подходим к изучению особенностей развития и поведения детей народов Севера. Дети народов Севера приходят в школу без соответствующей подготовки к усидчивому умственному труду. Отсутствуют у них и навыки организованного поведения. Резкая перемена занятий — от производственной деятельности к учебной — приводит к тому, что их умственная работоспособность, в первое время пребывания их в школе, значительно ниже умственной работоспособности русских детей. Чрезвычайная подвижность детей народов Севера, значительно затрудняющая нормальное проведение урока, объясняется, как нам кажется, кочевым образом жизни еще многих народов Севера и отсутствием соответствующих помещений для игр и других занятий. Дети принуждены весь день проводить на улице, что естественно приводит к преимущественному занятию подвижными играми и различного рода двигательными упражнениями.

Учитывая данные специфические особенности поведения детей народов Севера, педагог должен тщательно планировать все мероприятия, проводимые во время рабочего школьного дня, с целью проведения определенного чередования между занятиями, требующими умственного труда, и занятиями, дающими двигательную разрядку. Значительно возрастает поэтому в условиях северной национальной школы роль регулярно проводимой физкультминутки. Последняя, давая детям отдых от напряженной умственной работы, восстанавливает внимание детей и способствует лучшему восприятию прорабатываемого на уроке материала.

96782

Кабинет Севера
Обл Библиотеки
им. А. Н. Добролюбова

Школьника характеризует серьезное отношение к действительности, в отличие от дошкольника, у которого игра заполняла собою всю его жизнь.

Больше половины свободного времени школьник уделяет играм. Игры этого возраста подвижные и почти всегда групповые. Носят они, как правило, групповой состязательный характер и имеют конечной целью победу.

Большую роль играют в этом возрасте ходьба, беготня, прыгание и лазание. Все эти виды движений носят характер соревнования детей друг с другом. В своих передвижениях школьник стремится пользоваться различными средствами передвижения (летом — катание на лодках, зимою — на коньках, лыжах, санках, шкурах).

Такого рода деятельность школьника представляет при отсутствии соответствующего надзора со стороны педагогов и родителей опасность как для жизни и здоровья самого ребенка, так и окружающих его лиц.

Недаром так часты в этом возрасте драки, тяжкие ушибы и поранения и т. д.

Педагог должен так регулировать деятельность ребенка, чтобы удовлетворить его потребности в движениях, но без вреда для него и окружающих.

В этом отношении педагогически отобранные подвижные игры, различного рода физкультурные упражнения, экскурсии несомненно сыграют громадную роль.

Программа по физкультуре для младших классов школы разработана в соответствии со всеми особенностями и потребностями данного возраста.

Игры детей этого возраста, как указывалось нами выше, почти исключительно коллективные. Они основаны на тщательном разделении функций. Каждый участник выполняет определенную обязанность в игре и этим самым содействует успеху игры. Его участие в игре регулируется особыми правилами, становящимися все более и более сложными. Нарушения этих правил являются наиболее частым поводом для различного рода конфликтов.

В этом возрасте получают большое распространение так называемые групповые игры, в которых выигрыш данной группы зависит от поведения каждого из ее членов, в том числе иногда от его самопожертвования, ради достижения победы своей партии. Эти игры способствуют развитию коллективизма в детях.

Нужно заметить, что групповые состязательные игры, как показывают наши наблюдения, особенно популярны среди детского населения народов Севера и значительно более ранних возрастов, чем это имеет место у детей народов с высоким культурным развитием.

Перейдем теперь к описанию особенностей физического развития подростка. Этот период характеризуется в основном как этап бурного, резкого и очень быстрого развития целого ряда физиологических механизмов и в частности половой железы, оказывающей громадное влияние на все развитие подростка. В этом периоде мы наблюдаем значительный рост и увеличение веса подростка. Особенно значительно идет процесс увеличения массы тела. Прибавка в весе за этот период равняется в среднем 18 кг.

Рост костей идет неравномерно, особенно энергично растут кости позвоночника, нижних конечностей и у девочек кости таза. Кости твердеют, количество хрящевых веществ уменьшается. Педагог должен помнить, что процесс окончательного окостенения наступает значительно позже (после 20 лет) и в данном периоде скелет подростка легко подвергается различным искривлениям. Поэтому так важно проследить за посадкой ученика, за его рабочей позой во время трудового процесса и т. д.

Мышцы и связки продолжают интенсивно расти. Наряду с увеличением мышечной массы идет и нарастание мышечной силы.

Значительно увеличивается и рост грудной клетки и, в связи с этим, значительно увеличивается ее емкость. Емкость и работоспособность легких может быть повышена путем соответствующего развития и упражнений. Полное развитие грудной клетки и легких имеет громадное значение для развития всего организма и его способности бороться с заболеваниями.

Значительные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Происходит усиленный рост последней, за счет главным образом роста сердца. Получающееся несоответствие между ростом сердца и ростом артерий вызывает повышение кровяного давления, так как сердце прогоняет кровь по более узкому ложу сосудов. Деятельность сердца не удовлетворяет полностью потребности новых и новых участков растущей мышечной ткани развивающихся внутренних органов. В результате мы имеем

в данном возрасте частые нарушения в кровообращении, ослабления пульса, сердцебиения и т. д.

Остановимся также на процессе созревания нервной системы подростка. В этом возрасте происходит значительный рост периферической нервной системы, связанный с усиленным развитием ткани и внутренних органов. Головной мозг увеличивается в весе незначительно, так как этот процесс в основном закончился в предыдущем возрасте. В структуре головного мозга происходят крупные изменения — образование извилин, развитие нервных клеток и созревание ассоциативных волокон, соединяющих различные участки мозга между собою. Благодаря этим процессам происходит значительное усложнение и повышение качества умственной работы.

Последнее находится в несоответствии с характерным для этого возраста малокровием мозга, объясняемым оттоком крови к растущим и развивающимся внутренним органам. В результате этого несоответствия, как и целого ряда других несоответствий, мы наблюдаем в этом возрасте понижение работоспособности, легкую утомляемость, что вызывает необходимость в особой, более легкой дозировке физкультурных упражнений, особой организации режима труда и отдыха подростка. Особенно осторожно и внимательно нужно подходить в этом возрасте к девочкам. Если в младшем школьном возрасте половые различия у мальчиков и девочек были еще недостаточно резко выражены, то в период полового созревания подросток приобретает характерные черты мужчины или женщины. И соответственно этому наступает необходимость дифференцировки в нормах и в видах физкультурных упражнений. Последнее объясняется тем, что в этот период половые органы девочки, находящиеся в процессе усиленного роста, особенно легко подвергаются различным нарушениям и травмам. Особой ранимостью они отличаются в период менструаций, когда наступают резкие изменения в общем состоянии организма, значительно снижающие его общий тонус. В периоды менструаций, когда девочки жалуются на общие недомогания, их следует освобождать от физкультурных занятий.

Таковы вкратце наиболее характерные особенности физического развития подростка.

Роль физического воспитания в период полового созревания, в связи с повышенной утомляемостью и ранимостью

подростка, громадна. Вся физкультурная работа в этом возрасте должна содействовать в первую очередь укреплению здоровья подростка. Поэтому особенно в этом возрасте необходимо использование при известной дозировке таких прекрасных средств, укрепляющих организм, как воздушные и солнечные ванны, плавание, гребля.

Тот натиск, который переживает подросток под влиянием действия половой железы, сказывается и на моторном аппарате последнего (на особенностях его движений). Отставание развития центральных частей нервной системы от весьма развитых и подчиненных им частей среднего мозга приводит к тому, что движения подростка становятся не координированными, не согласованными. Уменьшаются точность и продолжительность движений.

Этот сравнительно кратковременный период задержки и снижения качества движений объясняется сменой мозговых центров, заведующих движением. В этом возрасте происходит переход неопределенных движений, слабо подчиненных процессам высшей нервной деятельности, в движения волевые, находящиеся под контролем больших полушарий. Моторика (движения) подростка поднимается на высшую ступень, давая базу для приобретения навыков политехнического труда.

Неуклюжесть движений, угловатость подростка объясняются в значительной степени и образующимся в этом возрастном периоде несоответствием роста мышц и костей в различных частях организма. В результате этого несоответствия и смены мозговых центров двигательное поведение подростка становится противоречивым. Одновременно наблюдаются такие противоречивые процессы, как возбуждение и угнетение, стремление к деятельности и торможение, детская подвижность и мышечная слабость.

В то же время наблюдается значительное отставание в росте грудной клетки от роста позвоночника и особенно трубчатых костей.

Уменьшается количество красных кровяных шариков, снижается процент гемоглобина. Все вышеуказанное вызывает необходимость быть особенно осторожным на занятиях по физкультуре и труду (как и в обычной, рабочей обстановке) с дозировкой различных видов нагрузки, особенно, где требуется значительное силовое напряжение или резкие, быстрые движения.

Для силовой нагрузки в тяжестях до 15 лет рекомендуется брать за норму вес груза, равный 0,2 собственного веса данного подростка.

Ближайшим средством, способствующим дальнейшему росту и совершенствованию движений подростка, служит физкультура. Особенно необходимо использование такого рода физических упражнений, которые будут способствовать выработке точности и продолжительности движений. К таковым относятся: метание, бросание, прыжки, плавание. В известной мере могут способствовать и спортивные игры как летние, так и зимние. Все эти упражнения не должны, как уже указывалось выше, вызывать значительного силового напряжения и резких движений.

Зная теперь, как должно протекать физическое развитие детей школьных возрастов и учитывая фактический уровень физического развития детей своей школы и класса, учитель получает, во-первых, объективные показатели своей работы, а, во-вторых, — возможность, в случае неблагополучного физического состояния класса или отдельных детей, своевременно принять необходимые меры оздоровительного характера.

Учет физического развития и здоровья детей определяет в значительной своей части направление физкультурной работы в школе.

ГЛАВА III

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

При проведении занятий по физической культуре в начальной школе основными средствами являются: физические упражнения, игры и спортивные развлечения. К физическим упражнениям, как уже говорилось в главе первой, относятся общеподготовительные и прикладные упражнения. Мы в этой главе остановимся на описании лишь отдельных типов прикладных упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание-ползание, ходьба на лыжах.

Ходьба, бег

Упражнения в ходьбе и беге в начальной и средней школе проводятся без большого мышечного напряжения. Такого рода упражнения соответствуют особенностям

ребенка и в частности подростка. Необходимо иметь в виду что весь программный материал, а также нормативные показатели, построены с учетом как продолжительности, так и скорости производимых упражнений. Это наглядно видно, из приводимых ниже школьных нормативных показателей, по ходьбе и бегу.

Годы обучения			
1-й кл.	2-й кл.	3-й кл.	4-й кл.
Уметь ходить в определенном темпе. Скорость передвижения 120—140 шагов, в 1 мин., в течение 30 сек.	Ходьба во время экскурсии до 4 км без времени с привалом на середине пути.	Уметь ходить в ногу. Пройти $\frac{1}{2}$ км в 6 мин.	Пройти 1 км в 12 мин.
Уметь бегать в определенном темпе. Скорость передвижения 180—190 шагов в 1 мин., в течение 15 сек.	Уметь держать темп 180 шагов в 1 мин., в течение 30 сек.	Уметь пробежать с короткой скакалкой расстояние в 20 мин.	Пробежать 40 м в 9 сек.

Школьные нормативные показатели служат для каждого класса средством учета физкультурной подготовки школьников. Нормативные показатели одного класса отличаются от другого класса не только количественно, но и качественно.

Приводим ниже пример, иллюстрирующий данное положение.

К ученику 1-го класса предъявляется следующее требование: уметь ходить в темпах 120, 140 шагов в минуту; во 2-м классе — уметь ускорять и замедлять шаг в пределах тех же 120—140 шагов в минуту.

Выполнение нормативных показателей должно быть обеспечено всей физкультурной работой в течение года, а не натаскиванием учеников, как это часто бывает перед окончанием года.

Характерной особенностью нормативных показателей является то, что они выявляют уровень развития организма в целом, а не степень развития отдельных двигательных навыков.

Упражнения в ходьбе проводятся в начале урока [1] как втягивающие упражнения, где ходьба применяется с целью приучить занимающихся стройно передвигаться всей группой в различных направлениях. В конце урока они используются как успокаивающие упражнения; ходьба здесь дается совместно с дыхательными упражнениями, преследуя цель привести занимающихся в состояние, необходимое для перехода к дальнейшим учебным занятиям.

Необходимо самостоятельное включение ходьбы и бега в третий раздел урока, с целью выработки правильности работы и координации (согласованности) участвующих мышечных групп, а также их постепенного и последовательного развития.

Включая упражнения в ходьбе и беге в третий раздел урока для достижения четкости и правильности движений, следует в первую очередь обратить внимание на постановку ног. Это замечание чрезвычайно важно учесть при работе в школах Севера, потому что подавляющее большинство детей народов Севера ходит носком внутрь. В занятиях по физкультуре необходимо обращать внимание и добиваться такой постановки ног, при которой носки развернутых ступней были бы направлены наружу. Необходимо также выработать умение приспособляться к темпу и скорости, уметь ходить в ногу, а также изменять во время ходьбы направление, варьируя постановку ноги: на пятку, на всю стопу, на носок и т. д.

Совершенно те же задачи преследуются и при упражнении в беге. В беге также необходимо обращать внимание на постановку ноги: вследствие энергичного поступательного движения вперед, ступня ноги становится прямо. Необходимо достигать уменья быстро останавливаться, переходить в ходьбу, в прыжок, в лежачее положение и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге содействуют развитию мышц нижних конечностей, а также развивают органы дыхания и кровообращения.

---

[1] См. схему урока на стр. 44 и 88.

Если дыхание и кровообращение нарушены, то ходьбой можно достигнуть урегулирования деятельности легких и сердца, поэтому они применяются в конце урока.

Постепенно и последовательно применяемые упражнения в ходьбе и беге содействуют развитию мышц, а также способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Систематическое использование ходьбы и бега в начальной школе в качестве упражнений содействует устранению недостатков в движениях (ходьба с повернутыми носками внутрь) врожденного или приобретенного характера, а также применяется в качестве первых подготовительных упражнений к легкой атлетике. В занятиях необходимо придерживаться нормативных показателей, существующих для отдельных возрастных групп.

Остановимся вкратце на вопросах усложнения упражнений в ходьбе для первого класса. Нужно начинать проводить упражнение со свободной ходьбы одновременным шагом. Дальнейшим усложнением явится ходьба на месте. После частичного овладения материалом ходьбы необходимо приступить к ходьбе по счету, с постепенным введением ходьбы с определенной ноги (как правило с левой, но иногда надо начинать и с правой ноги). После того, как дети научатся начинать ходьбу с определенной ноги, можно перейти к акцентированию (ударом шага) на определенный счет. По овладении всем указанным выше материалом можно перейти к упражнениям в ходьбе с переменной ноги, а также приставлением ноги на три счета на месте и на два счета на шаге.

Следующим моментом усложнения является ходьба на носках с подниманием на носки и выделение первого элемента шага.

В последнюю очередь дается ходьба в ногу, ходьба большими и малыми шагами. Начинать ходьбу надо с привычной скоростью для данного возраста, и только затем замедлять и ускорять скорость шага, подводя его к нормативным показателям — 120—140 шагов в минуту.

Что касается усложнения материала по бегу для 1-го класса, то его можно представить в следующем виде. [1]

---

[1] Материал взят из сборника „Вопросы физического воспитания и физического образования", Институт физического образования П. Ф. Лесгафта. Том I. Издание Ленинградского медицинского журнала 1928 г.

1) Бег (одновременно, скачками).
2) Бег на месте.
3) Бег по счету.
4) Бег, начинающийся с определенной ноги.
5) Бег со скоростью 180—200 шагов в 1 минуту.
6) Бег с различной длиной скачков.
7) Бег врассыпную (сбор шагом).
8) Бег с удержанием скорости (число шагов в минуту).
9) Бег высокими скачками.
10) Бег с остановкой скачком.

Длительность бега устанавливается до одной минуты, количество шагов 180—190.

В качестве примера приводим ниже описание отдельных видов бега у народов Севера.

У нанайцев мы встречаем бег на перегонки с произнесением звука. Набрав дыхание, участники бегут произнося звук. Как только звук прекращается, бегущий обязан остановиться. Выигравшим считается тот, кто дальше всех оказался от места начала бега. Этот бег безусловно представляет собой большую ценность в смысле развития дыхательной системы. Вопрос может только итти о длительности игры.

У гиляков в зимнее время распространен бег по кругу. В связи с тем, что он происходит на снегу и льду и завершается быстрым вращением, кто-нибудь из участников не удерживается и падает. Участник, оказавшийся первым от того конца, где упал игравший, быстро бежит вперед, увлекая за собой остальных игроков.

Распространенный у гиляков бег по кругу может быть использован для выработки точности реакций и устойчивости внимания. По сигналу (хлопок) бег продолжается в другую сторону, или же играющие должны встать на одно колено.

На развитие внимания во время бега по кругу можно провести следующее упражнение: при одном хлопке игроки бегут вправо, при двух хлопках игроки встают на колени.

Подавая сигналы в той или другой последовательности и уменьшая или увеличивая скорость чередования хлопков (подачу сигналов), мы облегчаем или усложняем выполнение заданий.

Прыжки

Прыжок заключается в том, что тело прыгающего, сильно оттолкнувшись от земли, некоторое время находится в воздухе, а затем падает.

В зависимости от направления, которое придается телу при полете вверх, вперед или вниз, мы различаем прыжки — в вышину, длину и глубину. В зависимости от способа толчка различаются прыжки с места и с разбега. Известны прыжки с шестом через препятствие; на препятствие (у якутов), через крутящуюся веревочку (у нанайцев и гиляков).

При упражнении в прыжках участвует большое количество мышечных групп. По характеру мышечной работы, как-то: напряженность, сила, форма сокращения, прыжки отличаются от ходьбы и бега. Упражнения в ходьбе и беге представляют чередующуюся и ритмическую деятельность мышц, тогда как в прыжках мышечная работа характеризуется большим напряжением и резким (балластическим) сокращением. Ритмичности отводится здесь второстепенное значение. Отсюда ясно выступает характер влияния прыжка на деятельность органов дыхания и кровообращения. При быстром и резком сокращении мышц всегда может происходить задержка дыхания, которая в свою очередь может отозваться на нормальной деятельности сердца.

Если упражнения в ходьбе и беге могут применяться при известной неполноценности здоровья (заболевания легких и сердца), то упражнения в прыжках ни в коем случае не должны быть в данном случае допускаемы.

При упражнениях в прыжках с болшьим напряжением следует обращать особое внимание на состояние мышц живота (брюшной пресс) у физически слабых детей, так как при слабом брюшном прессе и мышцах тазового дна прыжки могут повести к смещению внутренностей и выпаданию прямой кишки.

В начальной школе упражнения в прыжках проводятся одинаково для мальчиков и девочек до 2-го класса; начиная с 3-го класса, происходит разделение требований для мальчиков и девочек.

Обратимся к таблице (см. стр. 28).

Годы обучения			
1-й кл.	2-й кл.	3-й кл.	4-й кл.
Прыжок в высоту с разбега 50 см с мягким приземлением. Прыжок в длину с места 90 см.	Прыжок в высоту с разбега: мальчику до 70 см. девочке до 60 см с мягким приземлением. Прыжок в длину с места: мальчику до 120 см, девочке до 110 см.	Прыжок в высоту с разбега: мальчику до 80 см, девочке до 70 см. Прыжок в длину с места: мальчику— 130 см, девочке 120 см.	Прыжок в высоту с разбега: мальчику до 90 см, девочке до 80 см. Прыжок в длину с разбега: мальчику до 2 м 70 см, девочке до 2 м 20 см.
Уметь бесшумно спрыгнуть с высоты 40 см.	Из положения стоя, с высоты 50 см.	Из положения стоя, с высоты 60 см.	Из положения стоя, с высоты 80 см.

В первых классах упражнения в прыжках имеют задачей развитие более совершенной координации. Сюда следует отнести все виды поскоков на одной и двух ногах.

В начале обучения необходимо использовать поскоки, и только со второй четверти надо вводить прыжки в глубину, высоту и длину, с постепенным увеличением напряжения. Для выработки легкости прыжка применяется с большим успехом ряд последовательных поскоков, следующих один за другим после первого прыжка.

При введении элементов прыжка необходимо следить за их правильным выполнением (разбег, толчок, полет, приземление), в ссобенности за приземлением. Когда достигнута правильность и легкость прыжка, можно увеличивать и напряженность его (длину, высоту, глубину).

У народов Севера встречаются очень интересные виды прыжков: так, у нанайцев и гиляков проводятся прыжки через крутящуюся веревочку, причем эти прыжки производятся всевозможными способами — с падением на руки,

лежа и т. д., пока прыгающий не заденет веревочку, после чего начинает прыгать другой. Называется этот прыжок „таботере“ у нанайцев, „тыкир“ у гиляков.

У нанайцев широко распространены состязания в подскоках на одной ноге на дальность. Прыгающий останавливается только тогда, когда он не может дальше прыгать из-за усталости, а сменять прыжковую ногу не разре-

Рис. 2. Прыжок с участием рук и ног у якутов.
(Снято в Институте Народов Севера.)

шается. Этот прыжок носит название: „тоомендн“. Такого рода прыжки не могут быть рекомендованы, так как они вызывают сильное утомление детского организма. В них необходимо внесение ряда поправок. Следует ограничить время, расчитанное для прыжков, и этим самым не доводить учащихся до состояния утомления. Необходимо также установление правильного чередования ног во время прыжков.

Прыжки с места на дальность также широко распространены у нанайцев и носят название „деринди“. У них встречаются также прыжки в высоту с двумя шестами.

У якутов распространены прыжки с шестом на препятствие (на дерево), где на месте прикосновения ногами делаются пометки, зарубки на дереве. У них также встречаются прыжки на одной ноге через положенные на земле препятствия, а также прыжки с участием рук и ног. Прыжок с участием рук и ног выполняется следующим образом: прыгающий отталкивается от пола одновременно кистями рук и носками ног. Толчок производится по направлению вверх и вперед, при толчке спина прыгающего в поясничном отделе производит очень сильные движения (сгибание и разгибание спины), способствующие передвижению тела вперед.

Приводимый прыжок является чрезвычайно сильным физическим упражнением и может быть рекомендован только в 4-м классе, причем расстояние и количество прыжков должно быть незначительно (количество прыжков не должно превышать 5).

Вышеописанные виды прыжков при условии внесения туда указанных коррективов необходимо использовать на уроках физкультуры, так как они развивают чувство темпа и распределения движений во времени.

Метание

Упражнения в метании имеют большое значение в деле развития координации движений и двигательного аппарата верхних конечностей. Упражнения в метании дают возможность дозировать нагрузку по степени напряжения и проявления силы верхних конечностей, а также распределять материал по степени сложности движения (координации) при различных способах метания и ловли предметов различной величины, веса и очертаний.

Для развития силы увеличивают вес метаемого предмета, разнообразие способов его ловли, расстояние, на которое нужно метнуть предмет, и меняют способы метания, чем вовлекают большее количество мышц в работу локтя и плеча.

Для развития координации дают метания как в различных направлениях (правая рука кидает мяч вверх и ловит, а левая рука кидает вниз и ловит от пола), так и в сочетании с ходьбой, бегом и прыжком как последовательно, так и одновременно. В первом случае, метанием правой и левой рукой одновременно, исключается

возможность использования зрения как координирующего фактора при метании.

Только после правильного усвоения упражнений с мячом можно переходить к упражнениям в метании в цель, на дальность и т. д.

Обратимся к таблице.

Годы обучения			
1-й кл.	2-й кл.	3-й кл.	4-й кл.
Метание в вертикальную цель малым мячом с расстояния 4 м. Цель: щит 1 кв. м, повешенный на уровне глаз. Из 6 бросков (по 3 для каждой руки) должно быть не менее 4 попаданий.	Метание в вертикальную цель малым мячом с расстояния: для правой руки 5 м, для левой 4 м. Цель: щит 1 кв. м. Из 6 бросков не менее 4 попаданий.	Метание в вертикальную цель малым мячом с расстояния: для правой руки 6 м, для левой 4 м. Цель: щит 1 кв. м. Из 6 бросков 4 попадания.	Метание в вертикальную цель малым мячом с расстояния: для правой руки 6 м, для левой 5 м. Цель: щит 75 × 75 см. Из 6 бросков мальчики попадают 4 раза, девочки— 3 раза.

Что касается метания ногами, то здесь не ставится требование большой точности, и только следует обратить внимание на способы удара. Удар по мячу наружным краем стопы дает мячу возможность далеко укатиться, что нравится детям, но этим самым они приобретают навык держать ноги носком внутрь (в разделе о ходьбе и беге специально обращалось на это внимание). Также не следует допускать пользования головой для остановки или удара по мячу. Эти удары в возрасте детей, обучающихся в начальной школе, могут повести к изменению костей черепа, что в свою очередь может отразиться на кровоснабжении головного мозга.

У эскимосов имеются упражнения с метанием лассо, которые состоят в набрасывании лассо на подвешенный мяч в качающемся положении.[1]

---

[1] Это упражнение записано сотрудником Сибирского отдела Музея антропологии и этнографии Академии Наук т. А. С. Форштейном.

Вариантом этой игры является игра в подражание ловли оленя.

Один из участников берет оленьи рога, приставляя их к голове и держа их руками. У второго игрока, изображающего ловца, имеется лассо.

Игра заключается в следующем: игрок, изображающий оленя, с произнесением горловых звуков убегает, тогда как ловящий старается набросить лассо на бегущего. Ловят один или несколько игроков. Игра заканчивается после удачного набрасывания лассо.

У нанайцев также имеются упражнения в метании, которые описаны в разделе игр, приводимых на стр. 38.

Метание в условиях северной школы имеет большое значение, так как ведение охотничьего и рыболовного хозяйства требует владения этим навыком в совершенстве (охота из лука на бурундука, накидывание лассо на оленя, бой острогой рыбы).

Необходимо различать метание легкими и тяжелыми предметами различной формы и объема (мелкие и крупные мячи собственного изготовления, палки, кушаки, камни, стрельба из лука, метание лассо и т. д.

Кроме того, метать в цель и на расстоянии можно различными способами. Каждый из указанных моментов дает известную нагрузку, развивает мышечное чувство, прививает определенные навыки.

Равновесие

Упражнения в равновесии требуют не столько мышечной работы, сколько участия нервной системы, потому что утомление нервной системы наступает гораздо раньше, чем мышечное утомление.

Тело человека удерживается в покое и в движении в равновесии при посредстве мышечной и костной системы.

Изменения центра тяжести тела во время движения вызывают усиленную работу мышц, а хорошо развитая (с точной сократимостью) мышечная система способствует сохранению правильного положения тела при работе и создает уверенность в производимых движениях. Для выполнения упражнений в равновесии требуется согласованное участие всех мышц тела; в случае утомления какой-либо группы мышц упражнения в равновесии будет

чрезвычайно трудно проделать. Следовательно упражнения в равновесии нельзя вставлять между двумя физическими упражнениями, требующими большого напряжения.

В первых классах, по равновесию даются упражнения с уменьшением опоры, с последующим увеличением высоты — по схеме.

Годы обучения			
1-й кл.	2-й кл.	3 й кл.	4-й кл.
Уметь ходить по горизонтальному бревну. Высота 30 см.	Ходьба по буму высотой 50 см на расстоянии до 3 м.	Ходьба по буму высотой 60 см на расстоянии до 3 м.	Ходьба по буму высотой 80 см на расстоянии до 3 м.

Здесь же необходимо указать, что усложнение упражнений в равновесии зависит от двух моментов. Во-первых, от перемещения центра тяжести от точки опоры вверх, что достигается изменением положения рук (на бедро, в сторону, к ногам, вверх), а также от перенесения центра тяжести в сторону (правую руку вытянуть в сторону, левая согнута за спину) и, во-вторых, от изменения скорости движений (приставной шаг).

Лазание и ползание

Лазание и ползание в своих простейших формах можно применять очень рано. Дети начинают лазать как только они овладевают навыками ходьбы.

Но лазание делается опасным, когда слишком рано дают упражнения в лазании по канатам и шестам. К сожалению, это часто не учитывают, тогда как, согласно нормативным показателям, лазание по вертикальному канату или шесту дается только начиная с 4-го класса.

Работу с упражнениями в лазании начинают обыкновенно с восхождения по деревянной, косо установленной лестнице, причем лазание происходит с помощью рук

Годы обучения.			
1-й кл.	2-й кл.	3-й кл.	4-й кл.
Уметь перелезать через бревно на высоту 75 см (любым способом).	Лазание в горизонтальном направлении по шведской стенке на высоту 75 см, на расстояние 4 м.	Влезать до верха шведской стенки и спускаться вниз.	Лазание по вертикальному канату или шесту: мальчики — до 2 м, девочки — до 1 м.

и ног. Далее переходят к вертикальному лазанию также по лестнице. И только в 4-м классе переходят к лазанию по вертикальному шесту или канату.

Во всех этих упражнениях участвуют мышцы руки как сгибающие, так и разгибающие, также и мышцы плечевого пояса (лопаток). Мышцы брюшного пресса принимают активное участие при всех формах лазания.

Упражнения в лазании широко используются с целью исправления и предупреждения нарушений развития костной и мышечной системы (искривление позвоночного столба).

Рис. 3.

Рис. 4.

Ползание применяется также в военном деле. На приводимом рисунке показаны ползания на боку и животе.

Ползание и лазание являются необходимыми навыками в охотничьем и скотоводческом ведении хозяйства. Для того чтобы ребенку дать навык в ползании на охоте, необходимо предварительно узнать, как производится это ползание.

Ходьба на лыжах

Ходьба на лыжах является среди народов Севера одним из наиболее популярных зимних видов физкультуры. Большое прикладное значение лыж особенно ценно в условиях Севера, где местным жителям приходится преодолевать пространства, покрытые глубоким снегом, итти по которому без лыж почти невозможно.

Необходимо иметь в виду то, что у отдельных народов Севера, как нивхи (гиляки), нанайцы и др., выработались свои типы лыж и своя техника ходьбы на них. Преподаватель северной школы должен поэтому в каждом отдельном случае ознакомиться с конструкцией лыж и особенностями ходьбы на них, популярной среди данного народа.

Дети народов Севера уже с раннего детства приучаются к ходьбе на лыжах, поэтому задача педагогов в северной национальной школе заключается не столько в обучении детей ходьбе на лыжах, сколько в установлении определенных норм передвижения для различных возрастов и в приспособлении, по мере возможности, лыж по своим размерам к особенностям физического развития отдельных детей.

Поэтому мы ограничимся лишь отдельными указаниями, которые помогут педагогу правильно дозировать нагрузку лыжных занятий.

Длина лыж выбирается соответственно росту лыжника. Ширина лыж варьируется в зависимости от их типа. Дистанции лыжных прогулок должны соответствовать силам участников, условиям погоды, состоянию снега и степени овладения участниками техники ходьбы на лыжах.

Нормативные показатели для школьников заключаются в следующем: 1-й класс — уметь ходить на лыжах в продолжение 20 мин., 2-й класс — ходьба в экскурсию на 4 км, с привалом в средине пути; [1] 3-й класс — ходьба русским ходом на 1 км; 4 класс — ходьба на 1 км в продолжение 12 мин.

Сдача нормативных показаний должна проводиться во второй половине зимы.

---

[1] В нормативных показателях НКП для 1-го и 2-го классов не дано нормы по ходьбе на лыжах. В условиях Севера нормативные показатели необходимо ввести, имея в виду то, что дети народов Севера пользуются лыжами с раннего возраста. Данные нормативные показатели для 1-го и 2-го класса являются ориентировочными.

Экскурсии

Экскурсия является одним из наиболее удобных в гигиеническом отношении средств физической культуры (ходьба, ходьба на лыжах, лодки, игры).

Начинать экскурсии надо с медленного шага, постепенно его ускоряя. В пути необходимо организовать небольшие привалы. После каждых 30—45 мин. обязательно следует устраивать отдых на 10—15 мин.

Продолжительность экскурсий зависит от возраста, физического развития, здоровья и от тренированности. Количество участников экскурсии не должно превышать 25 человек на одного руководителя.

Экскурсии нельзя проводить на голодный желудок, также нельзя отправляться на экскурсию сразу же после сытного обеда.

При пешеходном передвижении необходимо, ориентировочно, руководствоваться следующими показателями:

Для	7—10	лет	4 км
»	9—13	»	6 »
»	12—16	»	10 »
»	15—17	»	15 »

Скорость ходьбы устанавливается 3 км в 1 час.

При проведении экскурсии надо обратить внимание на удобства одежды и обуви.

Обувь и одежда должны быть свободными и легко надеваться и сниматься (тесная обувь затрудняет кровообращение в ноге).

Во время экскурсии можно организовать игры, прыжки, метание и т. д.

Игры

Значение игры громадно. Ребенок в игре развивает качества, необходимые в его дальнейшей общественной жизни и трудовой деятельности.

В руках советского педагога игры должны являться орудием коммунистического воспитания детей, но, конечно, при условии отбора и соответствующего руководства, так как в целом ряде игр преломляется отрицательное влияние среды, способствующее развитию отрицательных качеств у детей. Особенно зорким должен быть педагог

северной национальной школы, поскольку во многих детских играх, популярных среди народов Севера, мы находим отражение пережитков старого быта. Таковы, например, игры, в которых дети подражают деятельности шаманов с выполнением соответствующих обрядов.

Игровые занятия нужно начинать с проведения знакомых, близких для учеников игр, переходя затем к играм, популярным среди других народов и имеющим определенную педагогическую ценность.

Педагог в процессе игры должен натолкнуть коллектив на творческую работу с тем, чтобы под его руководством можно было игру изменить, усовершенствовать и создавать в дальнейшем новые игры, удовлетворяя потребности детей.

Необходимо использовать игры с разнообразными задачами:

1) игры, способствующие развитию и выработке согласованных коллективных навыков поведения;

2) способствующие развитию и выработке таких качеств, как смелость, ловкость, решительность, быстрота, меткость и т. п.

При подборе игр в школе необходимо ясно представлять себе, какую цель эта игра должна преследовать.

Необходимо обращать должное внимание на недопустимость таких названий в играх, как: „контрабандисты“, „басмачи“ и т. д. Никогда и ни при каких обстоятельствах ребенок не должен действовать в целях заведомо-отрицательных и выполнять роль, им же порицаемую. К тому же обычно на отрицательные роли выбираются слабые дети, берущие эти роли лишь для того, чтобы их приняли в игру.

Учитывая возрастные особенности учащихся, необходимо избегать игр, требующих длительного напряжения, большой силы, или вызывающих грубость и азарт.

Для того чтобы игра имела успех и достигла поставленной цели, педагог должен ее объяснить твердым, уверенным голосом, коротко и красочно. Форма изложения характера игры должна соответствовать возрасту играющих.

Продолжительность игры зависит от числа игроков, от возраста детей, характера игры и других моментов.

Во время игры педагог должен направлять ее ход, руководствуясь состоянием игроков (сильное возбуждение, переходящее в азарт, невыполнение правил и т. п.).

Необходимо, чтобы все играющие выполняли правила игры, в противном случае игра становится бесполезной и даже вредной.

Игры делятся на групповые, полугрупповые и негрупповые.

Негрупповой игрой мы называем такую игру детей, где каждый игрок отвечает только за себя,преследуя свои цели без отношения к другим играющим.

В полугрупповой игре игрок, наряду с преследованием своей цели, имеет возможность оказать помощь товарищу. Примером такой игры можно указать игру в пятнашки с пленом, где можно выручать запятнанных товарищей.

Групповыми играми мы называем такие игры, где каждый член коллектива стремится поддержать интересы своего коллектива, поступаясь часто своими личными интересами. [1]

Проводить игру правильно трудно, гораздо труднее, чем провести гимнастический урок.

Но это ни в коем случае не должно останавливать учителя, потому что игра в начальной школе является одним из основных средств в разрешении задач, стоящих перед физической культурой.

Приводим описание нескольких игр, бытующих у народов Севера и могущих быть использованными в практике северной национальной школы.

Игры у нанайцев (гольдов) [2]

Название не выяснено.

1-й и 2-й класс. Бег и метание в цель. Негрупповая.

Место для игры: площадка.

Инвентарь: из трав свивается жгут длиною больше метра, к концу которого привязывается бечевка. Один игрок получает жгут, остальные имеют по трезубцу. Количество играющих 5—8 чел., как и в игре „Seleka".

Способ распределения игроков: один водящий, остальные ловят. Водящий выбирается путем канания.

---

[1] Так как в групповых играх мы имеем строгое деление учащихся на группы или партии, то эти игры принято также называть партийными играми, игры полугрупповые — полупартийными, а негрупповые — непартийными.

[2] Нанайские игры рассказаны студентами Института Народов Севера тт. Ходжером, С. Киле, Заксором и А. Тумали.

Размещение игроков: водящий бежит, таща за собою жгут. Ловящие встают друг против друга, образуя коридор, по которому пробегает водящий.

Содержание: ловящие стараются ударом трезубцев попасть в жгут. Как только водящий пробежал по коридору, все бегут за ним и по мере приближения к хвосту жгута, наносят удары трезубцем.

Правила игры.

1) Ловящий, попавший в хвост, получает право быть водящим.

2) Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не попадет трезубцем в жгут.

3) Выпускать трезубец из рук не разрешается.

4) Останавливать жгут ничем, кроме трезубца, не разрешается.

Замечания и советы. Игра полезна тем, что развивает точность движений и глазомер. В младших классах необходимо ограничить пространство для игры, что приведет к более частым сменам водящих, а, следовательно, к более частым перерывам. Этим самым будет обеспечен отдых детей во время игры.

Название игры — **Pacaccuri.**

3-й и 4-й класс. Метание. Групповая.

Место для игры: площадка на льду.

Инвентарь: палки с загнутыми концами и тяжелый мяч.

Количество игроков: четное число.

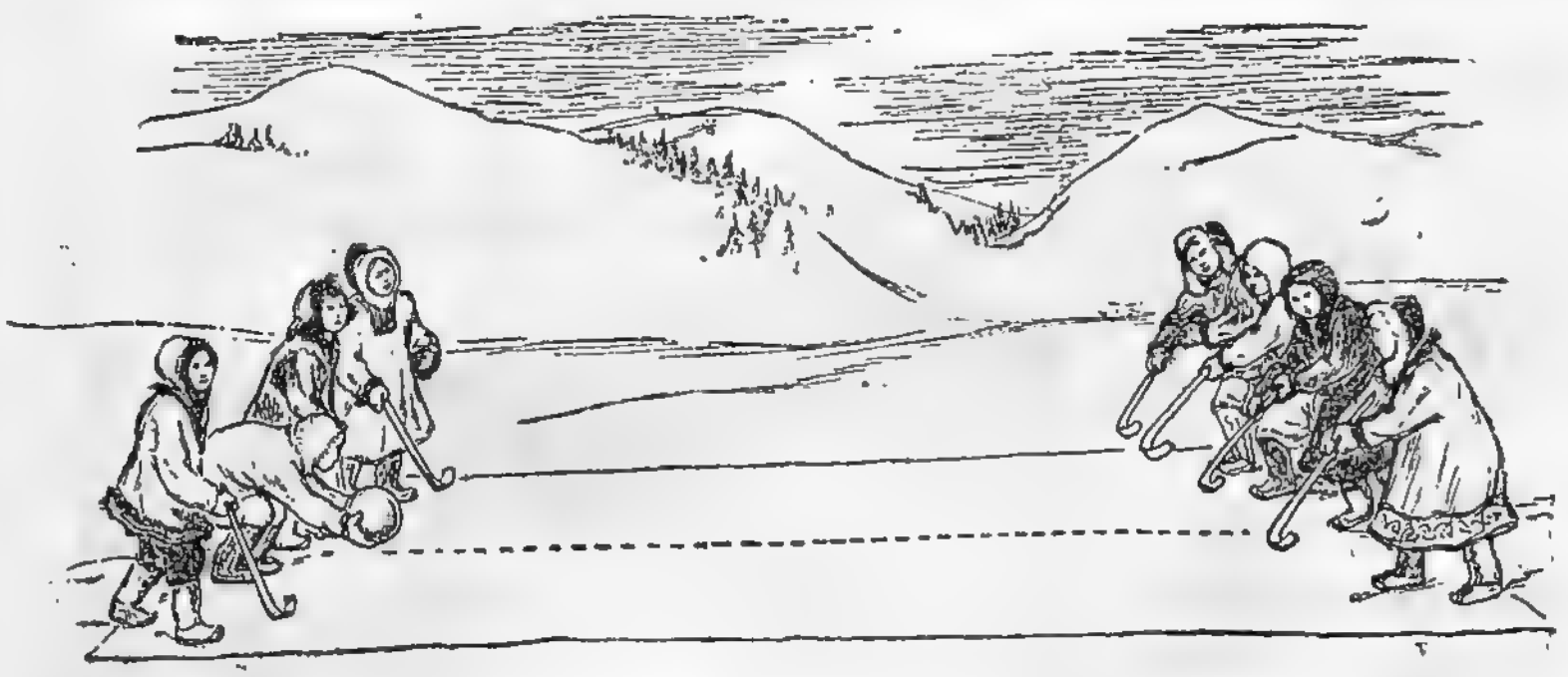


Рис. 5.

Распределение игроков: разбившись на равные партии при помощи сговаривания, устанавливают подачу мяча через катание палки.

Размещение игроков: в каждой партии игроки встают в одну шеренгу, на расстоянии вытянутой руки и клюшки.

Содержание: группа, получившая мяч для подачи, начинает игру, подавая мяч в сторону противника, с тем, чтобы мяч прокатился мимо противоположной шеренги. Последняя старается задержать пущенный мяч и ударами направить его в противоположную сторону. Цель игры — заставить группу отойти назад, до заранее обусловленного места.

Правила игры.

1) Мяч можно задерживать палкой.

2) Мяч должен скользить по льду.

3) В случае пропуска мяча за шеренгу, шеренга, пропустившая мяч, остановится. Вторая шеренга подвигается вперед.

4) Группа считается выигравшей, если она правильно загнала мяч до обусловленного места.

Замечания и советы. Мы рекомендуем эту игру для использования в физкультработе с детьми школьного возраста. Необходимо несколько изменить приемы игры, так, например, нужно дать возможность катить мяч руками, как это изображено на рисунке. Нужно следить за разнообразием способов удара по мячу, т. е. желательно давать удары справа и слева.

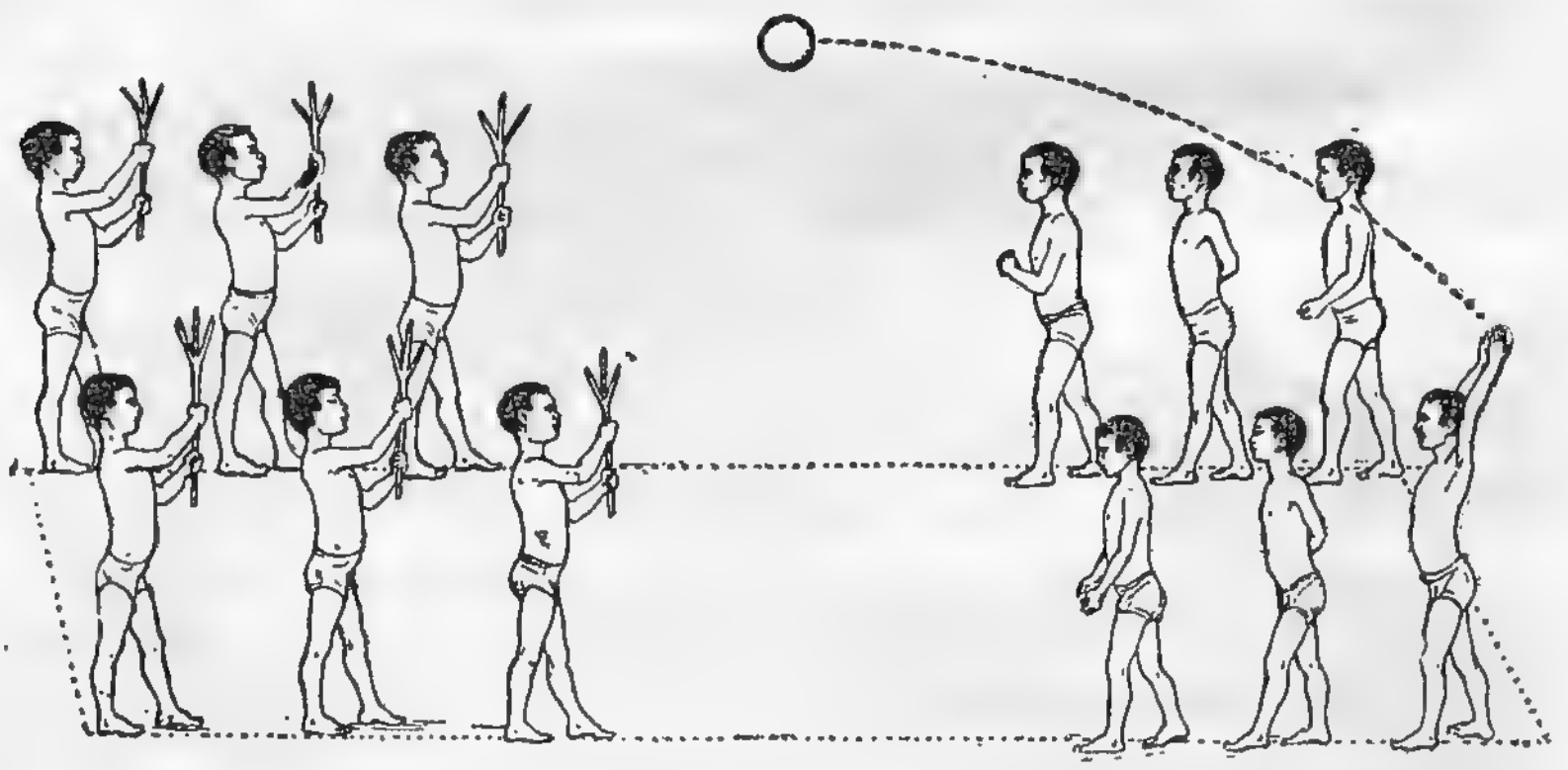


Рис. 6.

Название игры — **Seleka.**

3 й и 4-й класс. Метание. Групповая.

Эта игра проводится летом и носит название „Seleka". Содержание и правила те же, что и в предыдущей игре. Только изменяется расположение игроков. Они располагаются не в шеренгу, как в предыдущей игре, а в затылок. Мяч ловится палкой с расщепленными концами, которая изображает острогу, употребляемую нанайцами при ловле осетров (см. рис. 6).

Существует другой вариант этой игры, который заключается в ловле мяча не палками, а руками.

Игра у шорцев

Название не выяснено.

3-й и 4-й класс. Метание. Групповая.

Место для игры: ровная местность, размером 50 м.

Инвентарь: палка длиной в один метр и деревянный шарик.

Количество игроков — четное, от 10 до 16 чел. в каждой группе.

Распределение игроков: разбиваются на равные группы при помощи сговаривания.

Размещение игроков: по концам площадки располагаются по одному игроку, защищающему свои ворота. Остальные игроки распределены по всей площадке.

Содержание: группа посредством ударов палки по шару старается его загнать в ворота противника. Противоположная партия, обороняясь, стремится в свою очередь провести мяч в ворота противника.

Правила игры.

1) Мяча можно касаться только палкой.
2) Мяч должен катиться по земле.
3) При прохождении шара в ворота противника засчитывается поражение.
4) Партия считается выигравщей, если она набрала большее число очков.

Замечания и советы. Необходимо ограничить время игры до 45 мин. и уменьшить размеры площадки.

Рекомендуем деревянный шар заменить резиновым или кожаным мячом.

Игра у ненцев

Название не выяснено.

3-й и 4-й класс. Метание и элементы борьбы. Групповая.

Место для игры: площадка.

Инвентарь: мяч.

Количество играющих: четное число.

Способ распределения игроков: сговаривание.

Размещение игроков: по кругу в начале игры.

Содержание: по кругу бросают мяч, и поймавший его идет прятать мяч в одежде одного из участников своей партии. Когда мяч спрятан, игроки возвращаются обратно и стараются достигнуть ямки противника и в нее вложить мяч. Другая партия старается не допустить противника с мячом к своей ямке.

Правила игры.

1) Выигравшей считается та партия, которая положила мяч в ямку противника.

2) Мяч можно прятать только в одежде.

3) Разрешается обыскивать противника.

Замечания и советы. Рекомендуем ограничить места прятания мяча. Желательно даже заменить прятание мяча перекидыванием (пасовка) среди участников партии.

Игра у саамов (лопарей)

Название не выяснено.

1-й класс. Метание. Негрупповая.

Место для игры: площадка.

Инвентарь: аркан.

Количество игроков: неопределенное.

Размещение игроков: в начале игры по кругу.

Содержание: все игроки стоят в кругу. Водящий ходит и выбирает „оленя“. Выбрав его, он старается броском аркана поймать игрока (оленя), который в это время, подражая оленю в движениях и звуках, старается убежать от водящего.

Игра у унанганов (алеутов) [1]

Название—**Kaluba.**

3-й и 4-й класс. Метание. Негрупповая.

Инвентарь: калуба и деревянная лопатка с отверстием в середине.

Содержание: в правую руку берется калуба, между большим и указательным пальцем. Головка калубы находится в одной плоскости с туловищем. Игрок в левой руке держит за рукоятку лопатку, на расстоянии 10—15 см от груди, на одном уровне с калубой. Игрок

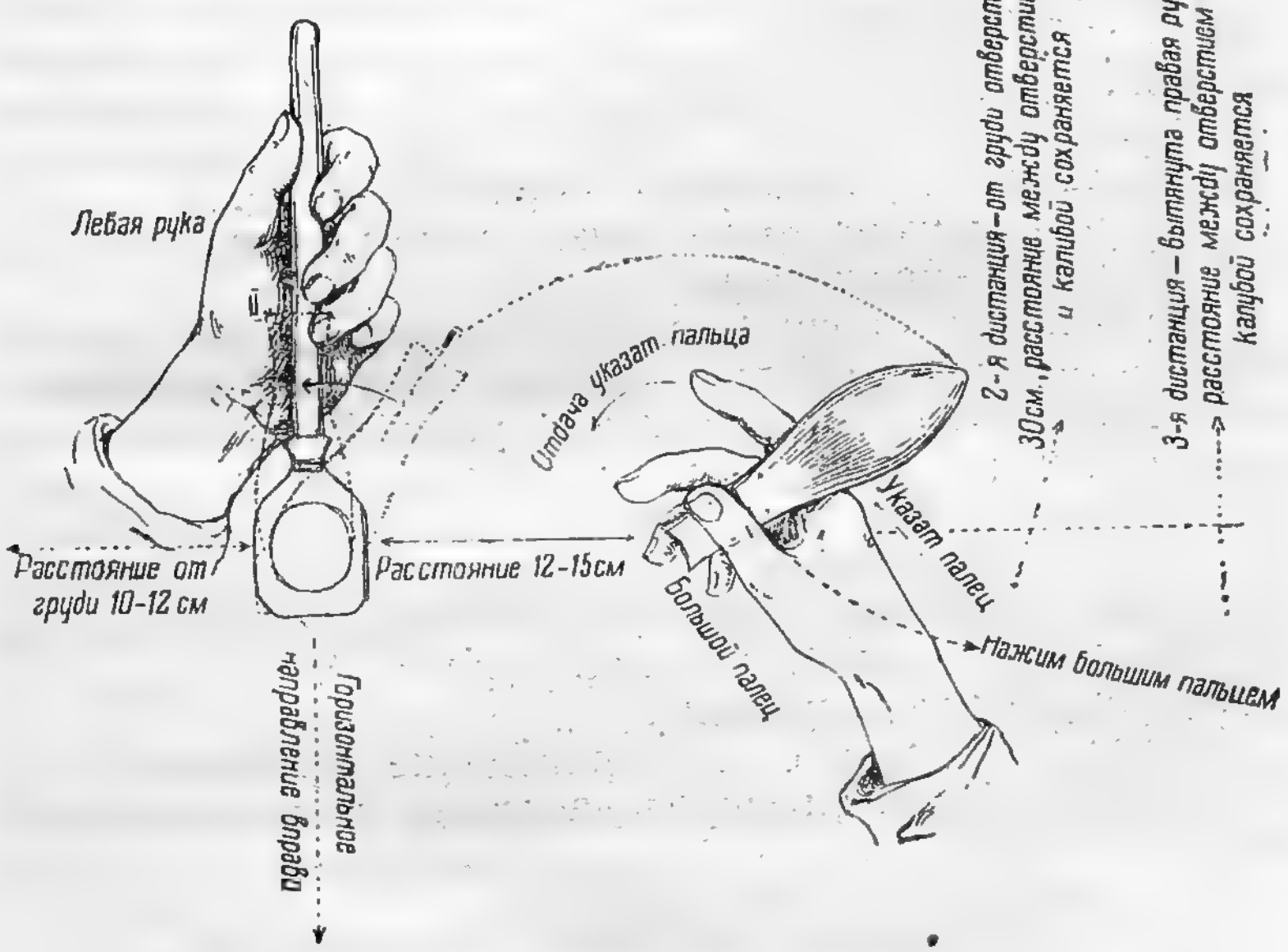


Рис. 7.

---

[1] Игра записана студентом Института Народов Севера т. Хабаровым.

большим пальцем делает резкий нажим на хвост калубы и одновременно указательным пальцем подает вверх. Калуба, описав траекторию, падает вниз. Игрок должен суметь поймать калубу лопаткой.

Замечания и советы. Рекомендуем калубу изготовить у себя в школе в количестве 30—40 штук. Желательно включить эту игру в урок, как упражнение на точность и координацию движений.

ГЛАВА IV

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

Физическая культура является органической частью всей учебно-воспитательной работы, проводимой в начальной школе.

В своей работе педагог должен видоизменять нагрузку урока, в зависимости от возраста и здоровья учеников.

Уроки физической культуры строятся по единому плану, обеспечивающему эффективность проводимых занятий. Последовательность и дозировка физических упражнений во время урока должны содействовать оздоровлению и укреплению организма детей.

Примерная схема урока физкультуры состоит из четырех разделов упражнений.

Упражнения первого раздела имеют своей задачей втянуть организм ребенка в работу. Поэтому физиологическая нагрузка, даваемая в начале урока (в первой серии), незначительна. Далее нагрузка повышается и достигает максимума в конце 3-го раздела. Затем нагрузка сравнительно быстро снижается и в 4-м разделе (конец урока) достигает известного минимума. Учитывая данное положение, нужно давать в конце урока так называемые „успокаивающие движения".

Время, выделенное на проведение упражнений по отдельным разделам, распределяется по нижеприлагаемой схеме:

I раздел	— втягивающие упражнения	5 мин.
II „	— общеподготовительные упражнения .	10 „
III „	— основные упражнения	25 „
IV „	— успокаивающие упражнения	5 „
	Всего .	45 мин.

В качестве втягивающих упражнений используются элементы строя, ходьба, пробежка. Цель их — организовать внимание занимающихся, привить навыки организованного передвижения, а также подготовить занимающихся к восприятию более серьезных упражнений.

Общеподготовительные упражнения имеют целью создание общей устойчивости, гибкости и согласованности в движениях.

Основной раздел урока (III раздел) состоит преимущественно из упражнений прикладного и оздоровительного характера.

Успокаивающие упражнения (IV раздел) состоят из спокойной ходьбы и других упражнений, имеющих целью привести организм в спокойное состояние.

Специальные дыхательные упражнения применяются очень осторожно, лишь с целью обучения правильному дыханию. Однако, надо следить за тем, чтобы во время упражнений не задерживалось дыхание. При применении ходьбы и бега необходимо следить, чтоб при первом появлении у занимающихся одышки прекращались упражнения. Скорость дыхательных движений не должна в основном превосходить скорость нормального дыхания ребенка.

При распределении упражнений внутри второй и третьей серии необходимо руководствоваться следующим: упражнения на точность и координацию (метание, равновесие) должны предшествовать упражнениям силового характера, а упражнения силового характера должны, в свою очередь, предшествовать упражнениям, возбуждающим деятельность сердца и легких (бег, прыжки).

Изучению навыков должно предшествовать упражнение для костно-связочного аппарата. Лишь после проведения упражнений можно приступить к практическому закреплению соответствующих навыков и их дальнейшей тренировки.

Проведение урока в первом и втором классах должно в основном строиться на игре. В третьем и четвертом классах нужно постепенно в урок включать гимнастический метод.

Помимо вышеприведенной схемы можно проводить уроки и по следующей схеме:

1) Ходьба к месту назначения (элементы строя)	5—15 мин.
2) Ходьба на лыжах, скатывание с гор зимой	15—20 „
3) Физические упражнения и игры	15—20 „
4) Возвращение домой	5—15 „
Всего . .	40—70 мин.

При школах необходимо оборудование площадки для проведения занятий по физической культуре.

Школьная площадка должна иметь размер 100 м × 40 м.

Она должна быть по возможности расположена в здоровой, сухой местности, защищенной от ветра.

Каждая физкультурная детская площадка должна иметь место для прыжков в длину, высоту и приспособление для прыжков в глубину, дорожку для бега, приспособление для лазания и перелезания. Необходимо выделить специальную площадку для проведения игр (перечень оборудования см. в приложении).

Учитывая большую перегрузку школьных помещений на Севере, нужно рекомендовать при малейшей возможности проводить уроки физкультуры на воздухе и только при острой необходимости проводить их в помещении. Занятия по физкультуре в северной школе проводятся часто в следующей обстановке: парты сдвигаются к стенке, и на освободившемся месте происходят занятия. Так как в условиях Севера помещения отапливают до высокой температуры, то через несколько минут ученики покрываются потом, поднявшаяся же пыль усиленно поглощается учащимися.

Школы, находящиеся в системе культбазы, имеют возможность, как правило, перед началом учебного года и в конце его подвергнуть учеников врачебному осмотру. Медицинский осмотр имеет целью установить состояние здоровья учащихся и уровень их физического развития.

Осмотр должен проводиться в следующем плане:

1) опрос обследуемого;

2) наружный телесный осмотр (соматоскопия) с оценкой физического развития (телосложение, окраска кожи, искривление позвоночника, цвет слизистых оболочек, плоская стопа);

3) антропометрические измерения (вес, рост — стоя, сидя, окружность груди, вдох, выдох, паузы);

4) обследование внутренних органов и нервной системы.

В результате медицинского осмотра из всего контингента учащихся, прошедших через осмотр, выделяются по состоянию своего здоровья две группы детей. В одну группу входят дети, имеющие ряд недочетов в состоянии здоровья и физического развития, что не дает им возможности принимать участие во всех физических упражнениях. Эти дети должны быть освобождены в первую

очередь от физических упражнений, дающих большую физиологическую нагрузку.

Ко второй группе относятся дети, которые временно или совершенно должны быть освобождены от практических занятий по физкультуре.

Остановимся на анализе тех физкультурных мероприятий, которые способствуют рационализации учебного дня школьника. Таковыми являются в первую очередь: зарядка, физкультминутка и организация больших перемен.

Зарядка

Зарядка проделывается утром, сразу же после сна и имеет целью „зарядить" организм учащегося для дальнейшей деятельности в течение дня.

Упражнения, даваемые во время зарядки,[1] должны удовлетворять следующим требованиям:

1) зарядка должна состоять из 5—8 упражнений и занимать по времени не больше 10 минут;

2) упражнения должны быть четкими и доступными для каждой возрастной группы;

3) каждое упражнение должно охватывать большую группу мышц;

4) варианты упражнений меняются 4—5 раз в семестр.

Физкультминутка

Физкультминутка — это ряд физических упражнений, проделываемых во время урока, имеющих целью укрепить мускулатуру и связочный аппарат ребенка и усилить циркуляцию крови. Этим самым, проводимые упражнения во время физкультминутки способствуют повышению внимания учащихся, созданию рабочей обстановки в классе.

Проведение физкультминутки имеет особенно большое значение в северной национальной школе, учащиеся которой (особенно младших классов) с трудом привыкают к продолжительному усидчивому труду.

На уроке в северной школе часто наблюдаются такие сценки: учащийся встает из-за парты и начинает ходить по классу. Делается это отнюдь не из-за недостатка дисциплины, а просто из потребности школьника

---

[1] См. приложения на стр. 91.

„размять" свои члены, непривыкшие к длительной неподвижности (в значительной степени это часто объясняется и неправильной посадкой учащихся). Физкультминутка же дает организму нужный отдых.

Физкультминутку нужно проводить в течение двух-трех минут в середине урока (приблизительно на 20—25-й минуте).

Типовая схема физкультминутки.

1) Упражнения для мышц спины и затылка. Упражнения типа потягивания.

2) Упражнения для мышц туловища, устраняющие застойные явления в брюшной полости.

3) Упражнения для усиления кровообращения и дыхания (использовать для этого упражнения в беге и поскоках на месте).

Организация больших перемен

Организация больших перемен является наиболее слабым местом в практике нашей школы. Дети во время перемен предоставлены сами себе. В результате дети в течение этого перерыва бегают по школьному помещению и не только этим самым снижают действительное значение перемен, но даже сплошь и рядом превращают перемену в новый источник утомления.

На большой перемене, как и в другое время, должна вестись воспитательно-образовательная работа. Участие педагогов в организации перемен и заполнения их определенным содержанием является необходимым.

Во время перемены нужно в первую очередь организовать мероприятия, участниками которых будет большое количество ребят. Такими мероприятиями являются организованные массовые игры и различного рода физкультурные развлечения.

Усиленно рекомендуется проводить эти занятия на свежем воздухе. Пребывание детей в течение большой перемены на свежем воздухе имеет большое оздоровительное значение и дает возможность проветрить в этот период школьные помещения. Характер и содержание физкультурной работы во время перемен меняется в зависимости от времени года. Так, зимою перемены нужно заполнять катанием с горы, катанием на коньках и лыжах и подвижными играми. Для младших классов

можно организовать катание на санках и лепку снежных фигур. Данные занятия желательно проводить на специально утрамбованной площадке. Летом значительно увеличивается разнообразие проводимых мероприятий. Можно организовать массовые и групповые игры, физкультурные развлечения. К последним относятся прыжки в высоту и длину с разбега, метание мячей в цель и т. д.

Большую помощь педагогу в этой работе могут и должны оказать члены физкультурного кружка, специально подготовленные для этой работы.

Все игры и другие физкультурные занятия должны заканчиваться за 2—3 минуты до звонка, чтобы дети успели оправиться и спокойно приступить к учебным занятиям.

Если организация больших перемен на свежем воздухе является вполне доступной в условиях северной национальной школы, то значительно острее становится вопрос с организацией перемен в школьном помещении. Отсутствие (это почти как правило) специальных больших помещений, предназначенных для организации досуга детей и бедность соответствующего инвентаря (музыкальных инструментов, настольных игр и т. д.), в значительной степени затрудняют проведение культурно-массовой работы во время перемен.

Педагог в ненастную погоду и в период полярных ночей должен использовать по возможности радио и имеющиеся в наличности настольные игры, организовать небольшие затейнические выступления (подготовив для этого предварительно группу ребят), подобрать для разгадывания загадки и т. д.

ГЛАВА V

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ

Для правильного разрешения задач, стоящих перед физической культурой в национальной северной школе, преподавателю необходимо иметь производственный план работы на год по всем классам. Составляя производственный годовой план работы, необходимо определить время, отводимое на тот или иной раздел работы, исходя из климатических условий, наличия соответствующего оборудования и помещения.

СХЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ [1]

		1-й класс					2-й класс					3-й класс					4-й класс				
		1	2	3	4	За год	1	2	3	4	За год	1	2	3	4	За год	1	2	3	4	За год
		квартал					квартал					квартал					квартал				
Общеподготовительные упражнения	Упражнения для укрепления мышц, связок и внутренних органов; упражнения в координации движения	1	1	1	1	4	1	1	$\frac{1}{2}$	1	$3\frac{1}{2}$	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4
	Игры (подвижные и спортивные) и пляски	$4\frac{1}{2}$	3	3	4	$14\frac{1}{2}$	$3\frac{1}{2}$	3	3	3	$12\frac{1}{2}$	3	3	3	3	12	3	$2\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	10
Способы передвижения	Ходьба	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	3	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	2	$\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	1	2	$\frac{1}{2}$	—	—	1	$1\frac{1}{2}$
	Бег	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	—	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	—	$1\frac{1}{2}$	2	—	$\frac{1}{2}$	—	1	$1\frac{1}{2}$
	Лыжи	—	—	$2\frac{1}{2}$	—	$2\frac{1}{2}$	—	—	$4\frac{1}{2}$	—	$4\frac{1}{2}$	—	—	3	—	3	—	—	4	—	4
	Гребля	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Способы преодоления препятствий	Лазание и перелезание	—	$\frac{1}{2}$	—	—	$\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	1	$\frac{1}{2}$	1	—	$\frac{1}{2}$	2	1	$1\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	3
	Ползание	—	$\frac{1}{2}$	—	—	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	—	—	$\frac{1}{2}$	—	—	—	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	—	—	1	1
	Прыжки	$\frac{1}{2}$	1	—	1	$2\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	—	1	$2\frac{1}{2}$	1	1	1	$\frac{1}{2}$	$3\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	$\frac{1}{2}$	1	$3\frac{1}{2}$
	Равновесие	—	$\frac{1}{2}$	—	—	$\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	1	$\frac{1}{2}$	1	—	$\frac{1}{2}$	2	$\frac{1}{2}$	1	$\frac{1}{2}$	—	2
Поднимание и переноска тяжестей	Мертвый груз	—	—	$\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	—	1	—	$\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	1	$\frac{1}{2}$	—	—	$\frac{1}{2}$	1
	Метание	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	1	3	1	$1\frac{1}{2}$	—	1	$3\frac{1}{2}$	1	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	3	1	1	$\frac{1}{2}$	1	$3\frac{1}{2}$
Способы защиты и нападения	Строй	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	2	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	1	$1\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	2	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	2
	Теория	—	$\frac{1}{2}$	—	—	$\frac{1}{2}$	—	–	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	—	$\frac{1}{2}$	—	$\frac{1}{2}$	1	$\frac{1}{1}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	—	$1\frac{1}{2}$

[1] Заимствована из учебника „Физическая культура“ — Вишневский, Черевков и Арцишевский, Учпедгиз, 1934 г.
В данной схеме периодами планирования приняты кварталы. Каждый квартал равняется четверти года.

Чтобы помочь преподавателю спланировать весь программный материал, мы выше привели таблицу с ориентировочно распределенным материалом по годам обучения и отдельным четвертям, которая, конечно, должна быть изменена в ту или другую сторону, в зависимости от местных климатических, бытовых и других условий.

В ней каждый вид физических упражнений выражен в числовом выражении; за единицу времени взята длительность урока физкультуры — 45 мин.

В составленном таким образом плане должно отразиться содержание всей физкультурной работы в школе.

Кроме общегодового плана работы, необходимо еще составлять месячный план, с разбивкой его по урокам.

Для успешного выполнения намеченного плана педагог должен, как и по другим предметам, тщательно готовиться к урокам по физкультуре.

Кроме уроков физической культуры, необходимо планировать и проводить в школе физкультурно-массовую и кружковую работу. Планирование зарядки и физкультминутки проводится по следующей схеме.

ЗАРЯДКА[1]

№№ по пор.	Возраст 10—12 лет	Мальчиков— Девочек —	Всего					
	Упражнение для зарядки	Название месяца	Числа месяцев					
		Сентябрь	1	2	3	4	5	6
1		Посещаемость						
2		30	25	26	30	26	17	человек
3								
4		Какие упражнения						
5		№ 1			№ 1			
6		3			4			
7		4			2			
		5			5			

[1] Взято из книги: „Опыт перестройки физкультурной работы на базе ГТО в лагере юных пионеров", Лен. Обл. Совет физ. культ. Ленинград 1934 г.

Эта таблица наглядно показывает, в какие дни и какая проводится зарядка, и через сколько времени изменяется комплекс зарядки. Такую же таблицу нужно составить для физкультминутки.

Успешность работы данного класса, а также преподавателя физкультуры, должна в основном расцениваться по тому, насколько главная масса школьников приблизилась к концу учебного года к выполнению нормативных показателей.

Качество выполнения нормативных показателей можно учесть по нижеприведенной схеме.

Учет успеваемости по нормативным показателям									
Виды упражнений				Оценка за 1-ю четверть	Виды упражнений				Оценка за 2-ю четверть

Здесь необходимо напомнить педагогу, что указанные нормативные требования должны быть изменены в соответствии с специфическими условиями работы начальной северной школы.

В учет физкультурной работы входят следующие разделы:

1) учет посещаемости,
2) учет выполнения нормативных показателей,
3) учет гигиенических навыков и
4) учет данных врачебного обследования.

Несмотря на кажущуюся громоздкость учета (четыре раздела), на практике он значительно упрощается.

Учет по нормативным показателям входит в единую систему учета школы, и его данные определяют на равных началах с другими предметами успешность учебной работы данного ученика и возможность его перевода в следующий класс. На учет работы отводится определенное место и время в общем плане физкультработы.

Учет остальных форм физкультработы (привитие гигиенических навыков, посещаемость) проводится в порядке наблюдений и ежедневной систематической записи. В конце четверти собранные материалы по учету суммируются и оформляются применительно к принятым формам учета в школе.

Очень важно, чтобы преподаватель вел дневник, в котором отражалась бы вся работа по организации и проведению физкультработы в школе. А также велась бы запись и физических упражнений, бытующих в данной местности и использованных педагогом в своей практической работе.[1]

Дело чести педагога поднять физкультурную работу в начальной школе Крайнего Севера на должную высоту, проявляя максимум инициативы, находчивости и вдумчивости в своей деятельности.

---

[1] См. в приложении схему, по которой рекомендуется проводить запись игр, на 93 стр.

ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ [1]

ПЕРВЫЙ КЛАСС

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Упражнения для укрепления отдельных мышечных групп

Упражнения для плечевого пояса и рук.

1) Поднимание и опускание плеч (руки вниз). 2) Движение плеч вперед и назад. 3) Движение рук в стороны. 4) Движение рук вверх, назад (пошире).

Упражнения для нижних конечностей.

1) Поднимание на носки (кто выше). 2) Приседание (кто ниже). 3) Движение ног в коленном суставе назад. 4) Движение ноги в бедренном и коленном суставах.

Упражнения для туловища.

1) Повороты головы в стороны. 2) Нагибание назад, сидя на полу с опорой руками за телом. 3) Нагибание туловища вперед, касаясь колен руками (после чего выпрямиться с хлопками над головой). (Выходное положение — ноги врозь.) 4) Поворот туловища, сидя верхом на шведской скамейке. 5) Наклон туловища в стороны (ноги врозь, руки вдоль туловища — качание деревьев от ветра).

II. Упражнения для укрепления внутренних органов — дыхания и кровообращения

1) Подпрыгивание на месте, на обеих ногах, в основной стойке, в стойке — ноги врозь, с поворотом направо, налево. 2) Подпрыгивание на одной ноге с поворотами. 3) Пробег через большую скакалку по 1—2, держась за руки. 4) Прыжок через кружащуюся скакалку. 5) Прыжки через короткую скакалку. 6) Поскоки под музыку.

III. Упражнения, воспитывающие нервно-мышечный аппарат (упражнения в координации движения)

1) Передача и перебрасывание по кругу мяча и легких предметов (игра „Зеваки"). 2) Бросание маленького мяча и ловля определенной рукой. 3) Бросание и ловля мяча на пол, вверх, об стену с добавочными движениями рук. 4) Перебрасывание друг другу одного мяча (расстояние от 1 до 4 м, вес от 50 до 500 г).

---

[1] Утверждено Коллегией Наркомпроса РСФСР.

IV. Упражнение для воспитания чувства ритма

Ритм, игра. „Приучайся тише класть вещи".

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Способы передвижения

Ходьба

Нормативный показатель: уметь ходить в определенном темпе со скоростью 120—140 шагов в минуту в течение 30 секунд.

Основной материал: 1) Ходьба с левой ноги. 2) Ходьба с изменениями направления по хлопку, команде. 3) Ходьба в колонне по 3, 4 (взявшись за руки), равнением на середину. 4) Ходьба назад (спиной). 5) Ходьба с замедлением и усилением скорости. 6) Ходьба во время экскурсий 2—3 км.

Бег

Нормативный показатель: уметь бегать в определенном темпе со скоростью передвижения 180—190 шагов в минуту в течение 15 секунд.

Основной материал: 1) Бег во время игр („Октябрята", „Перегоняй"). 2) Чередование шагов и бега (игра „Мышеловка" и др.). 3) Продолжительный бег — комбинации с шагами до 50 сек. 4) „Лошадка" (ритмическая игра).

Лыжи

Основной материал: 1) Ходьба на лыжах по ровной местности в течение 20 мин.

II. Способы преодоления препятствий

Прыжки

Нормативные показатели: прыгать в высоту с разбега 50 см, в длину с места — 90 см. Уметь бесшумно спрыгнуть с высоты 40 см.

Основной материал: 1) Подпрыгивание на месте, вперед, назад (игра „Зайцы в огороде"). 2) Прыжок в длину (игра „Волк во рву"). 3) Прыжки через неподвижную скакалку. 4) Прыжок в высоту с разбега. 5) Прыжок в длину с места.

Лазание

Нормативный показатель: перелезать любым способом через бревно на высоте 75 см.

Основной материал: подлезание и перелезание через невысокие препятствия.

Упражнения равновесия

Нормативный показатель: пройти по бревну на высоте 30 см.
Основной материал: 1) Ходьба по бревну на высоте 20—30 см. 2) Ходьба по шведской скамейке.
Дополнительный материал: хождение на коньках по снегу.

Ползание

Основной материал: ползание по шведской скамейке на лужайке.

Плавание

Дополнительный материал: игры в мелкой воде по колено („Салки").

III. Упражнения в защите и нападении

Метание

Нормативный показатель: метание малого мяча в вертикальную цель, размером 1 м в квадрате, установленную на уровне глаз и на расстоянии 3 м. Дается по три броска каждой рукой. Попасть 4 раза.
Основной материал: 1) Катание деревянного шара мяча в промежутки между кольями, воткнутыми в землю (или между болванками). 2) Бросание вдаль маленьких мячей, камешков правой и левой рукой. 3) Бросание маленького мяча правой и левой рукой в цель ниже уровня глаз и на уровне. 4) Бросание и ловля волейбольного мяча.

IV. Элементы строя

Основной материал: 1) Построение шеренги в колонну по одному. 2) Размыкание на вытянутые руки. 3) Команда „становись", „смирно", „вольно". 4) Равнение по носкам и в затылок. 5) Расчет по порядку номеров. 6) Поворот направо, налево.

ВТОРОЙ КЛАС

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Упражнения для укрепления отдельных мышечных групп

Упражнения для плечевого пояса.
1) Круговые движения рук (имитация мельницы). 2) Движения в локтевом, кистевом суставе.
Упражнения для нижних конечностей.
1) Приседание на всей ступне. Приседание из стойки ноги врозь. 2) Качание на носках. 3) Смыкание и размыкание носков. 4) Сгибание и разгибание стопы.
Упражнения для туловища.

1) Сидя с прямыми разведенными ногами с опорой рук за туловищем, выпрямлять туловище, плечи отводить назад. 2) Лежа на животе (руки за спиной) разгибание верхней части туловища (рыбка). 3) Сгибание туловища вперед из стойки ноги врозь (колка дров). 4) Лежа на спине попеременно поднимание ног до $\frac{1}{2}$ прямого угла (велосипед).

II. Упражнения, укрепляющие внутренние органы

1) Поскоки ноги вместе и врозь. 2) Поскоки на одной ноге.

III. Упражнения, воспитывающие нервно-мышечный аппарат (упражнения в координации)

1) Передача по кругу мяча разной величины (игра в „мяч — соседу"). 2) Бросание и ловля по кругу мячей разной величины. 3) Бросание и ловля большого и маленького мяча (бросок снизу, из-за головы, с добавочными движениями рук и ног).

IV. Упражнения для воспитания чувства ритма

1) Ритмические игры „Кошка и котята", „Круг и пары". 2) Пляски — Первый зимний снежок" и „Я на камушке сижу".

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Способы передвижения

Ходьба

Нормативный показатель: ходьба в экскурсии на 4 км с привалом в середине пути.

Основной материал: 1) Ходьба в колонне по 1 и по 2 под счет, пение, музыку, остановка с прекращением музыки, перемена движения на тихую и громкую музыку, перемена движения на смену регистров (играть на очень высоких или на очень низких звуках). (Ритмическая ходьба). 2) Ходьба на носках. 3) Ходьба с перешагиванием препятствий. 4) Ходьба с изменением скорости и чередованием ходьбы с бегом (игра „Кто скорее по кругу"). 5) Имитация ходьбы на лыжах.

Бег

Нормативный показатель: уметь держать темп 180 шагов в минуту в течение 30 сек.

Основной материал: 1) Бег во время игр (игры „Красные солдаты в бою", „Медведь и медвежата"). 2) Бег продолжительный в комбинации с шагами до 1 мин. со скоростью 140—180 в минуту. 3) Бег со сгибанием колен („Лошадки понесли").

Лыжи

Основной материал: ходьба на лыжах без точного изучения стиля по ровной местности в течение 30 мин. Переступание с ноги на ногу.

II. Способы преодоления препятствий

Прыжки

Нормативные показатели: прыжок в высоту с разбега 60 см, в длину с места — 100 см; в глубину — 50 см.

Лазание

Нормативные показатели: лазание в горизонтальном направлении по шведской стенке на высоте 75 см и на расстояние 4 м.

Перелезание

Перелезание через препятствие высотой 80 см.

Равновесие

Нормативный показатель: ходьба по наклонно стоящей шведской скамейке на расстояние 4 м. Высота приподнятого края скамьи 75 см.

Основной материал: 1) Ходьба по рейке шведской скамейки. 2) Ходьба по бревну на высоте до 50 см.

Дополнительный материал: хождение на коньках, держась за кресло.

Плавание

Дополнительный материал: 1) Игры в воде по пояс („Караси и щуки") элементарной формы. 2) Уменье держаться на воде в течение 30 сек.

III. Упражнения в поднимании и переноске тяжестей

Мертвый груз

1) Поднимание и переноска легких предметов разной формы и веса на короткое расстояние (весом от $\frac{1}{2}$ до 1 кг).

IV. Упражнения в защите и нападении

Метание

Нормативный показатель: метание малым мячом в вертикальную цель на расстояние 4 м для правой и 3 м для левой руки в одно-метровый щит на уровне глаза занимающегося: 4 попадания из 6 бросков (3 для правой и 3 для левой руки).

Основной материал: 1) Бросание вдаль среднего мяча, маленького мяча, палок, снежков (кто дальше). 2) Бросание в цель обеими руками среднего мяча в одно-метровый щит. 3) Бросание в цель маленького мяча правой и левой рукой в одно-метровый щит. 4) Бросание в подвижную цель (игра „Обстрел разведчика", зимой — метание снежками).

Элементы борьбы

Основной материал: игры с элементами сопротивления, перетягивание („Бой за позиции", „В снежную атаку").

V. Элементы строя

Основной материал: 1) Построение в колонну по одному по росту. 2) Понятие: правый, левый фланг. 3) Расчет на заданное число номеров. 4) Построение для игр и упражнений в два круга, в колонну по 2, 4, уступами. 5) Размыкание свободно бегом, скачками. 6) Точные повороты направо, налево. 7) Расхождение из колонны по 1 в разные стороны и схождение в колонну по 2, держась за руки. 8) То же — расхождение парами, схождение в колонну, по 4, взявшись за руки.

ТРЕТИЙ КЛАСС

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Упражнения для укрепления отдельных мышечных групп

Упражнения для плечевого пояса.

1) Руки на бедра. 2) Круговые движения в плечевых суставах. 3) Упражнения руками в одном и нескольких суставах. 4) Упражнения с палками (горизонт).

Упражнения для нижних конечностей.

1) Выставление ног в прямых направлениях. 2) Стойки на одной и обоих коленях. 3) Полуприседание на носках. 4) Движение ногой во всех суставах.

Упражнения для туловища.

1) Нагибание туловища вперед (с прямой спиной). 2) Выгибание туловища в грудной части. 3) Вращение туловища (стойка врозь и сидя по-турецки). 4) Движение туловища с палками (горизонтальное положение палки).

II. Упражнения, укрепляющие связки и суставы

1) Качательные движения руками (в прямых направлениях). 2) Круговые движения из положения рук перед телом с правой и левой стороны тела. 3) Стоя на коленях (колени вместе, ступни врозь). 4) Садиться на пол (поднимание и опускание тела). 5) То же, садиться по-турецки. 6) Сидя ноги врозь, раскачивание туловища вперед и назад. 7) Из стойки ноги врозь нагибание туловища вперед со скольжением рук вдоль ног.

III. Упражнения, воспитывающие нервно-мышечный аппарат

1) Упражнение с одним мячом или обручом обеими и одной рукой. 2) Упражнение с мячом с добавочными движениями рук и ног. 3) Выполнение простейших ритмов. 4) Простейшая реакция по выбору (выполнение различных движений и различные звуковые раздражители: свисток, хлопок в ладоши, удар на басовых нотах и т. д.)

IV. Упражнения, укрепляющие внутренние органы.

Поскоки на обеих ногах с короткой скакалкой (ноги вместе) в продолжение 5, 10, 15 сек. 2) Бег с короткой скакалкой.

V. Упражнения, воспитывающие чувство ритма

1) Ритмические игры: „Лыжи", „Круги", „Поезд", „Лягушка и журавль", 2) Пляски: „Четверки".

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Способы передвижения

Ходьба

Нормативный показатель: 1) Уметь ходить в ногу. 2) Ходьба $\frac{1}{2}$ км в 6 мин.

Основной материал: 1) Ходьба в колонне по четыре. 2) Ходьба врассыпную и сбор в колонну по одному и по четыре. 3) Ходьба с переменой ног во время ходьбы (уменье на счет „раз" начинать движение с левой ноги). 4) Ходьба под музыку в различных темпах (быстро и медленно). 5) Ходьба на экскурсии 4—5 км.

Дополнительный материал: 1) Ходьба приставными шагами. 2) Ходьба в сторону (боком). 3) Ходьба по наклонной плоскости. 4) Ходьба с внезапными остановками. 5) Фигурная маршировка (противоход, змейка, зигзаги, клубок). Расхождения и схождения.

Бег

Нормативный показатель: уметь пробежать с короткой скакалкой расстояние в 20 мин.

Основной материал: 1) Бег со скоростью 180 — 200 шагов в минуту. 2) Бег с замедлением и ускорением темпа. 3) Бег со сгибанием ног. 4) Бег, чередуя с ходьбой, 2 мин. 5) Бег до 1 мин. (медленно).

Игра: „Смелей вперед".

Лыжи

Нормативный показатель: ходьба русским шагом по ровной местности 1 км (без времени).

Основной материал: изучение техники русского шага без палок и с палками.

Дополнительный материал: 1) Катание с холмиков. 2) Катание на салазках.

II. Способы преодоления препятствий

Прыжки

Нормативный показатель: 1) Прямой прыжок в высоту с разбега (без мостика) — 70 см. 2) Длина с места — 110 см. 3) Прыжок в глубину из положения стоя с высоты 60 см.

Основной материал: 1) Групповой прыжок на месте вверх и вперед. 2) Прыжок через веревочку (прямо) с места, с разбега. 3) Прыжки с добавочным движением для изучения толчка полета и приземления. 4) Прыжки в длину с места, с разбега. 5) Прыжки в глубину до 60 см. 6) Короткая скакалка (перескоки на месте).

Дополнительный материал: 1) Короткая скакалка с разными вариантами перескоков. 2) Перескоки через шведскую скамейку. 3) Прыжки в высоту вдвоем и группами. 4) Прыжки в глубину боком. 5) Вскакивание на шведскую скамейку.

Игра: „Удочка".

Лазание

Нормативный показатель: влезть до верха шведской стенки и опуститься вниз.

Основной материал: 1) Лазание вверх и вниз по шведской стенке или вертикальной лестнице (на каждую ступеньку и через ступеньку). 2) Лазание с остановками и добавочными движениями рук и ног.

Равновесие

Нормативный показатель: передвижение по буму вперед, длина м, высота 60 см.

Основной материал: снаряды, бревно, рейка, бум. 1) Ходьба вперед, руки в сторону, на бедра с постепенным увеличением до 60 см высоты. 2) Ходьба с палкой в одной руке (правой, левой). 3) Стоя на снаряде, элементарные движения рук и ног (высота 30—40 см — индивидуально и групповым способом. 4) Стойка на буме до 3 сек., высота до 60 см.

Дополнительный материал: 1) Ходьба по снаряду с движениями рук, ног. 2) Ходьба с переноской разных мелких предметов. 3) Ходьба назад (спиной). 4) Ходьба боком (в сторону). 5) Ходьба по наклону (до 30°). Катание на коньках.

Плавание

Дополнительный материал: игры на воде: „Рыбак", „Ловушки", „День и ночь". Умение держаться на воде до 1 мин.

III. Способы поднятия и переноски тяжестей

Мертвый груз

Поднимание и передача разной формы (весом до 3 кг).

IV. Способы защиты и нападения

Метание

Нормативный показатель: метание в вертикальную цель щит кв. м. Расстояние 5 м для правой руки и 4 м — для левой. Мяч теннисный или хоккейный. Из 6 бросков не менее 4 попаданий.

Основной материал: 1) Метание в цель на уровне ниже и выше глаза, начиная с 3 м. 2) Метание большого мяча вдаль и в цель. 3) Ме-

тание на расстояние предметов разной формы и веса (вес от 200 г до 2 кг одной и обеими руками.

Дополнительный материал: 1) Метание в цель из различных положений. 2) Метание в цель во время ходьбы и бега. 3) Метание назад на расстояние.

Элементы борьбы и сопротивлений

1) Перетягивание (одной, обеими руками) на месте, с места. 2) Напор (проведение методом игры).

V. Элементы строя

1) Повороты на месте (кругом). 2) Равнение направо, налево. 3) Построение на месте из одной шеренги в две. 4) Построение на месте из одной колонны в две. 5) Шаги в шеренге вперед и назад.

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Упражнения для укрепления отдельных мышечных групп

Упражнения для плечевого пояса.

1) Руки перед грудью. 2) Руки на затылок. 3) Руки вверх. 4) Круговые движения руками. 5) Движение во всех суставах.

Элементарные движения производить с отягощением от 100 г до 1 кг (метбол, палки, гантели).

Упражнения для нижних конечностей.

1) Выставление ног в прямых и косых направлениях. 2) Полуприседание с выставлением ног. 3) Подготовка к выпадам (сгибание ног из широкой стойки ноги врозь).

Упражнения для туловища.

1) Нагибание туловища вперед, назад, в стороны с опорой ног на низкую скамейку. 2) Комбинирование движения туловища вперед, назад, вправо, влево. 3) Выгибание туловища у стены или шведской стенки, стоя на $\frac{1}{2}$ шага. 4) Осложнение элементарных движений с медицинболом.

II. Упражнения, укрепляющие связки и суставы

1) Качательные движения рук и ног в прямых и косых направлениях. 2) Круги обеими руками перед телом, с правой и левой стороны тела. 3) Из стойки на коленях поочередное выставление ног в стороны. 4) Из положения сидя раскачивание туловища вперед и назад до положения лежа на спине. 5) Из положения стоя повороты туловища вправо и влево с одновременным движением руками в сторону поворота.

III. Упражнения, воспитывающие нервно-мышечный аппарат

Поскоки без скакалки и с короткой скакалкой.

IV. Упражнения, укрепляющие внутренние органы

1) Ассиметричные движения (руками в прямых направлениях). 2) Упражнения с двумя мячами вдвоем. 3) Упражнения с мячом во время ходьбы и бега.

V. Упражнения, воспитывающие чувство ритма

1) Дирижирование жестами по Дэлькрозу на $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$. 2) Пляски: „Швейная", „Стрелок".

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Способы передвижения

Ходьба

Нормативный показатель: 1 км — 12 мин.

Основной материал: 1) Ходьба на короткие дистанции (быстрая) — 100—200 м. 2) Ходьба в экскурсии — 4—5 км.

Дополнительный материал: изучение ходьбы с ориентировкой по слуху.

Бег

Нормативный показатель: 40 м в 9 сек. (скоростный бег).

Основной материал: 1) Бег, чередуя с ходьбой, до $2\frac{1}{2}$ мин. 2) Бег между препятствиями. Красные самолеты в бою.

Дополнительный материал: 1) Чередование бега с прыжками. 2) Бег скачками, широким шагом. 3) Бег мелкими шагами. 4) Бег с поворотами.

Из шести мячей по 3 на каждую руку, попасть 4 раза.

Основной материал: 1) Метание в неподвижную цель. 2) Метание в подвижную цель. 3) Метание на расстояние (вдаль и вверх).

Игры: „Не давай мяча", „Пятнашки", „Борьба за мяч".

Дополнительный материал: 1) Метание во время бега, прыжки. 2) Метание обручей в цель и вдаль.

Элементы борьбы и сопротивления

Основной материал: 1) Перетягивание по 2, 4 чел. 2) Перетягивание групповое в кругу. 3) Борьба за предмет и за место — проведение методом игры.

V. Элементы строя

1) Построение в две шеренги. 2) Построение из двух шеренг в четыре на месте. 3) Повороты кругом во время ходьбы. 4) Размыкание с бегом и с поворотом.

ОБЪЕМ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

ТРЕТИЙ КЛАСС

Тема. Знания правил приема солнечных и воздушных ванн.

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

Темы: 1) Какой физкультурой занимаются дети капиталистических стран; физкультура для подрастающего поколения в СССР. 2) Знание основных правил дыхания.

ОБЪЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫХ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

I. Физкультурно-организационные навыки

ПЕРВЫЙ КЛАСС

Нормативный показатель: 1) Умение проделать физкультминутку. Быть ведущим при простых передвижениях группы (при занятиях физическими упражнениями на перемену, на завтрак, в раздевалку, экскурсии). 3) Организовать быструю передачу предметов — трудовых, игровых.

ВТОРОЙ КЛАСС

1) Уметь принять основную стойку по команде „смирно". 2) Построить группу в затылок. 3) Организовать ребят своей группы для физкультминутки. 4) Расставить игроков для подвижной игры. 5) Уметь ходить по улице.

Лыжи

Нормативный показатель: ходьба по ровной местности 1 км — 10 мин.

Основной материал: катание с небольших гор: а) по одному, б) группами; повороты на месте.

II. Способы преодоления препятствий

Прыжки

Нормативный показатель: прямой прыжок в высоту с разбега (без мостика) 80 см мальчики и 75 см девочки. Прыжок в длину с места — 125 см, с разбега — 2 м; в глубину — из положения стоя с высоты 80 см.

Основной материал: 1) Прыжок в высоту с места и с разбега. 2) Прыжки в глубину (60 см). 3) Прыжки через твердое препятствие (50 см). 4) Эстафета с прыжками.

Лазание

Нормативный показатель: лазание по вертикальному канату или шесту. Высота с места хвата: мальчики — 2 м и девочки — 1 м.

Основной материал: 1) Висение и сгибание рук и висение. 2) Лазание по наклонной лестнице по верхней и нижней стороне. 3) Переходы с одного каната на другой.

Перелезание и подлезание

Основной материал: перелезание и подлезание под и через предметы разной высоты от 30 см до 1 м.

Равновесие

Нормативный показатель: продвижение вперед по буму на расстоянии 3 м, высота 80 см.

Основной материал: 1) Ходьба вперед с постепенным увеличением высоты до 80 см. 2) Ходьба по рейке широким шагом. 3) Ходьба боком, спиной (высота до 60 см). 4) Ходьба с перешагиванием (высота до 40 см).

Дополнительный материал: 1) Ходьба с бросанием и ловлей мяча. 2) Переходы с одного снаряда на другой. 3) Расхождение вдвоем (на низком снаряде).

Плавание

Дополнительный материал: изучение стиля „брасс" и на боку.

III. Способы поднимания и переноски тяжестей

Мертвый груз

Групповая переноска вещей (скамейка, стол).

IV. Способы защиты и нападения

Метание

Нормативный показатель: метание в цель с расстояния 6 м для правой и 4 м для левой руки, щит 75 × 75 (мяч теннисный или хоккейный).

ТРЕТИЙ КЛАСС

1) Уметь точно проделать комбинацию из 4 упражнений. 2) Уметь подготовить инвентарь и провести спорт-развлечения (аттракцион) во время перемен, школьных праздников и т. п. (под общим руководством педагога или учащихся старших групп).

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

1) Уметь показать и провести с группой физкультминутку из 3 упражнений. 2) Уметь подготовить инвентарь, сделать разметку и провести подвижную игру во время перемен, школьных праздников и т. п.

V. Санитарно-гигиенические навыки[1]

Работа по санитарно-гигиеническому воспитанию в школе в основном ведется школьным врачом. Преподаватель является лишь ближайшим помощником, добиваясь того, чтобы каждый школьник имел навыки гигиенического поведения в личном и общественном быте и являлся проводником их как в среде своих товарищей, так и в семье, на производстве.

1. Навыки ухода за телом: а) применять ежедневно утренние физические упражнения; б) мыть ежедневно руки, лицо, уши, нос, шею; в) чистить зубы, полоскать рот; г) мыть руки перед каждой едой; д) мыть руки после работы; е) применять простые формы самомассажа; ж) вести регулярный самоконтроль за своим физразвитием (дневник).

2. Навыки правильно держать тело: а) за едой; б) за школьной работой в классе; в) в мастерской.

3. Навыки правильного дыхания: а) уменье дышать через нос; б) уменье не задерживать дыхание во время физических упражнений.

4. Забота о чистом воздухе: а) открывать форточку или окошко в школе, дома; б) проветривать помещение перед сном.

5. Закаливание: а) соблюдать правила закаливания воздухом и солнцем; б) привычка применения воды в целях закаливания и соблюдения правил закаливания водой.

6. Забота о чистоте жилища, мест занятий и работы: а) не брать грязными руками предметов общего пользования; б) содержать в чистоте постельное белье и завертывать его; в) следить за чистотой столовой, столом; г) следить за чистотой мест общего пользования (зал, душ, уборная и т. д.); д) не ложиться в обуви на постель; е) точно соблюдать правила пользования местами занятий по физкультуре.

7. Борьба против вредных привычек: а) бороться против курения; б) бороться против употребления спиртных напитков.

8. Соблюдение режима: а) уменье правильно распределить и организовать рабочий день; б) уметь правильно чередовать работу с отдыхом.

9. Забота о правильном питании: а) тщательно разжевывать пищу; б) есть из отдельной посуды; в) принимать пищу в определенное время.

10. Забота о рациональной одежде: заниматься физкультурой в соответствующей обуви и одежде; б) опрятность в физкультурном и жизненном костюме.

---

[1] Перечень навыков не разбивается по годам обучения, так как это зависит от состава учащихся, уровня их гигиенического воспитания.

ПОЛОЖЕНИЕ О ЗНАЧКЕ „БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ“

1. В целях содействия широкому развитию детского самодеятельного физкультурного движения, всестороннему физическому развитию пионеров и школьников, укреплению их организма и привитию им физкультурных навыков, за сдачу соответствующих нормативных показателей устанавливается награждение пионеров и школьников единым значком „Будь готов к труду и обороне“ и соответствующей грамотой ВСФК СССР, ЦБ ДКО, ЦК ВЛКСМ и Наркомпроса.

2. Подготовка к сдаче и сдача норм на значок БГТО проводятся только с разрешения и под непосредственным наблюдением врача.

3. Для получения значка БГТО необходимо сдать весь комплекс норм значка, добросовестно относиться к учебе и систематически участвовать в занятиях по физкультуре. Пионеры и школьники в возрасте 13 и 14 лет награждаются значком с цифрой 1 и в возрасте 15 и 16 лет — с цифрой 2.

Примечание. Пионеры и школьники 13—14 лет, получившие значок с цифрой „1“, по достижении 15—16-летнего возраста сдают нормы для этого возраста и получают значок с цифрой „2“ взамен значка с цифрой „1“.

4. Республиканским, краевым и областным СФК разрешается вырабатывать виды испытаний и норм, заменяющих плавание и греблю там, где нет возможности провести их (отсутствие водных пространств, их зараженность, быстротекущие горные речки, низкая температура воды и т. п.). Точно так же разрешается замена испытаний по лыжам для южных районов. В каждом отдельном случае эта замена должна производиться по разрешению республиканских, краевых и областных советов ф. к.

5. Испытания на значок „Будь готов к труду и обороне“ принимает комиссия в составе 3 человек. В состав комиссии входят: преподаватель ф. к., вожатый пионеротряда и значкист производственного коллектива или педагог школы, полностью сдавшие нормы на значок ГТО I ступени и имеющие специальное разрешение СФК на прием норм БГТО.

Пионеры и школьники могут сдавать нормы в порядке самодеятельности в кружке ф. к. при школе и пионерском отряде, пионерлагере, при спортбазах и т. п.

6. Учет и отчетность по испытанию проводятся согласно специальной инструкции. Контроль и наблюдение осуществляются советом физкультуры.

7. Присуждение значка производится специальной комиссией, в которую входят: преподаватель физкультуры, школьный врач, вожатый отряда, представитель учкома и представитель совета отряда.

8. Выдача значков и грамот производится советами физкультуры через физкультурные организации школ и отрядов.

9. Пионеры и школьники, систематически не выполняющие санитарно-гигиенических требований, не занимающиеся физкультурой, нарушающие общественную дисциплину, лишаются значка по решению комиссии, указанной в пункте 7.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗНАЧКА „БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ“

ВВЕДЕНИЕ

По каждому из нормативных показателей может быть поставлен зачет лишь в том случае, если выполнение нормы соответствовало условиям, указанным в настоящей инструкции, и если приемка норм проводилась под руководством ответственного преподавателя физкультуры данного учебного заведения или специально на то уполномоченным его заместителем.

При проведении испытаний по стрельбе, противохимической обороне и топографии (в связи с туризмом) необходимо, кроме того, участие представителя организации юных друзей Осоавиахима и военного руководителя, по туризму — представителя местной организации юных друзей ОПТЭ.

Результаты проведенного испытания должны быть занесены в специальный протокол, который подписывается лицом, ответственным за правильное проведение испытания; протокол хранится в учреждении, при котором состоялось проведение испытаний (лыжная база, водная станция, тир и т. д.).

Копии протокола обязательно направляются в ту школу, в которой учится испытуемый. Результат испытаний заносится, кроме того, в учетную карточку ученика, хранящуюся у него на руках (карточка выдается школой).

СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

§ 1. БЕГ

Место. Беговая дорожка на стадионе или площадке.

Способ выполнения. Способ бега произвольный. При беге до 100 м каждый участник имеет свою дорожку, шириной не менее 1,20 м, отделенную от соседней меловой линией.

В беге на 500 м количество участников в одном забеге не должно превышать 8 чел., при беге на 1000 м—10 чел.

Для начала бега стартером подается раздельная команда: „на старт!“, „внимание!“, „марш!“. По команде „на старт!“ участники становятся перед линией старта, не касаясь руками или ногами земли впереди линии. Команды „внимание!“ и „марш!“ подаются стартером только после прекращения всякого движения со стороны участников. Между командой „внимание!“ и „марш!“ должно пройти не менее двух секунд.

Во время бега следует держаться левой стороны круга, обходить же с левой стороны можно лишь, не мешая этим другим участникам.

НОРМЫ ДЕТСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗНАЧКА „БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

	13—14 лет	15—16 лет
1. Бег	Мальчики 60 м — 9 сек. Девочки 60 м — 10 сек.	Мальчики 100 м — 14,5 сек. Девочки 100 м — 16 сек. Мальчики 1000 м — 3 мин. 40 сек. Девочки 500 м — 2 мин. 10 сек.
2. Лыжи	Ходьба по умеренно пересеченной местности: Мальчики 3 км —22 м. Девочки 2 км — 18 м.	Ходьба по умеренно пересеченной местности: Мальчики 5 км — 38 мин. Девочки 3 км — 26 мин.
3. Прыжки в высоту с разбега	Мальчики 110 см Девочки 95 см	Мальчики 115 см Девочки 100 см
4. Прыжки в длину с разбега	Мальчики 3 м 30 см Девочки 2 м 80 см	Мальчики 4 м Девочки 3 м 10 см
5. Лазание и подтягивание	Лазание по вертикальному канату, шесту или гладкому стволу дерева с помощью ног: Мальчики 5 м Девочки 2 м Подтягивание из виса надхватом: мальчики 3 раза.	Лазание по вертикальному канату, шесту или гладкому стволу дерева с помощью ног: девочки 2 м 50 с. Подтягивание из виса надхватом: мальчики 4 раза.

	13—14 лет	15—16 лет
6. Равновесие	Ходьба по буму с грузом: Мальчики — высота 120 см с грузом 5 кг Девочки — высота 110 см с грузом 3 кг Заключительное спрыгивание без груза.	Ходьба по буму с грузом: Мальчики — высота 150 см с грузом 5 кг Девочки — высота 120 см с грузом 3 кг
7. Поднимание и переноска тяжестей	Перенесение патронного ящика или мешка с песком весом 10 кг на расстоянии 25 м мальчики, а девочки — на расстоянии 25 м с весом 8 кг.	Для девочек уметь перенести вдвоем „раненого“ своего веса любым способом на расстоянии 20 м. Мальчики — поднять и перенести на 50 м патронный ящик весом 16 кг (без времени).
8. Метание	Метание гранаты весом 500 г: Мальчики 25 м Девочки 14 м	Метание гранаты весом 700 г: Мальчики 30 м Девочки 20 м
9. Противогаз	Пройти в противогазе 500 м, рассказать устройство противогаза, показать на практике правила ухода за противогазом.	Пройти в противогазе 800 м, рассказать устройство противогаза, показать на практике правила ухода за противогазом.

	13—14 лет	15—16 лет
10. Гимнастический комплекс	Уметь выполнить комплекс гимнастических вольных упражнений. Знать и делать утреннюю гимнастику.	Уметь выполнить комплекс гимнастических вольных упражнений. Знать и делать утреннюю гимнастику.
11. Физкультурно-организационные навыки	Провести по заданию занятия по одному из физических упражнений, например: бег, прыжки, метание, лазание, вольные движения и т. п. Уметь играть и судить одну из спортивных игр (городки, волейбол, русская лапта).	Судейство по отдельным видам легкой атлетики: бег, прыжки, метание. Уметь играть и судить одну из игр (баскетбол, футбол, теннис, водное поло, хоккей).
12. Плавание	Проплыть 25 м: мальчики—25 сек., девочки — 30 сек. Вход в воду головой со стартового мостика высотой 1 м. Держаться на воде 6 мин.	Проплыть 50 м: мальчики—45 сек., девочки — 50 сек. Проплыть с ручной гранатой без времени: мальчики — 50 м, девочки — 25 м. Держаться на воде в течение 10 мин.
13. Гребля	Практическое знакомство с правилами посадки. Уметь грести и управлять лодкой.	Грести на прогулочной лодке на расстоянии 1 км без рулевого.

	13—14 лет	15—16 лет
14. Стрельба	Стрельба из лука. Попасть в круг диаметром 10 см из 6 стрел 3 на расстоянии 8 м.	Стрельба из мелкокалиберной винтовки лежа с применением ремня. Дистанция 25 м, мишень „А", 5 патронов — выбить 22 очка.
15. Туристские навыки, топография и ориентировка	Совершить туристский поход на расстоянии 8 км со скоростью 3 км в час и с весом рюкзака в 1,5 кг для мальчиков и в 0,5 кг для девочек. Знать правила уличного движения.	Совершить туристский поход на расстоянии 12 км со скоростью 3,5 км в 1 час, с весом рюкзака 2,5 кг мальчикам и 1,5 кг девочкам. Знать основные топографические знаки, изобразить их правильно на бумаге, определить по карте расстояние. Знать правила уличного движения.
16. Санминимум	Знать и выполнять элементарные правила личной школьной гигиены. Знать, как пользоваться солнечными ваннами. Знать основные гигиенические требования при занятиях физупражнениями в помещении.	Знать и выполнять основные правила личной и школьной гигиены. Знать основные правила проведения простейшего самоконтроля.

Занимать внутренний край дорожки, обогнав другого участника справа, можно только будучи впереди не менее чем на 2 м.

Одежда: спортивная.

Инвентарь: флажок, секундомер или часы с секундной стрелкой, финишные столбы, нагрудные номера.

Судьи: стартер, секундометрист, секретарь, судьи на поворотах.

Результат зачитывается, если показанное время не превышает установленной — для данной группы возраста, пола и дистанции — нормы.

§ 2. ЛЫЖИ

Место. Умеренно пересеченная местность. Дистанцию рекомендуется отметить по кругу. По всей длине дистанции должна быть проложена лыжня, которая обозначается флажками или разноцветной бумагой через каждые 50 м. На поворотах устанавливаются контрольные пункты.

Способ выполнения. Бег на лыжах любым способом. Старт дается раздельный, т. е. участники пускаются со старта по одному через каждые 30 сек. Каждый участник имеет на груди личный номер. Секретарь записывает на старте фамилию участника, его номер и время, когда он пущен. На финише против времени пуска записывается время прихода. Старт дается командами „внимание!" и „марш!", причем команда „внимание!" подается за 5 сек. до команды „марш!".

Одежда: спортивная или обычная. Необходимы меры предосторожности против обмораживания.

Инвентарь: лыжи произвольного типа (соответственно весу и росту участников), палки, остальное, как и в § 1.

Судьи — см. § 1.

Результат зачитывается, если показанное время не превышает установленной — для данной группы возраста, пола и дистанции — нормы.

§§ 3 и 4. ПРЫЖКИ

Место. Оборудованное место для прыжков на стадионе или площадке. В виде исключения допускаются испытания по прыжкам в высоту с разбега в зале (помещении) и то лишь при наличии мягкого коврика или мата.

Способ выполнения. Прыжок совершается с любого разбега и любым способом. При прыжке в высоту сальто не допускается. Прыжок считается неправильным в том случае, когда при приземлении прыгнувший касается земли руками раньше, чем какой-либо другой частью тела. Пользоваться при прыжках мостиком или трамплином не разрешается.

Одежда: спортивная.

Инвентарь и оборудование: а) Для прыжков в длину с разбега: деревянный, окрашенный в белый цвет брусок, шириной 20 см, длиной не менее 76 см и не более 1,50 м, который закапывается неподвижно на уровне земли в одной с ней плоскости. За брусском земля разрыхляется на 10 см и засыпается на 6 мм выше уровня бруска. Место приземления длиной 7 и шириной $2\frac{1}{2}$—3 м вскапывается, разрыхляется и разглаживается граблями на одном уровне с бруском.

б) Для прыжков в высоту с разбега: ровное место, стойки, поставленные на расстоянии 3,66 м друг от друга, планка из дерева прямоугольного (2 × 2 см) или треугольного (3 × 3 × 3) сечения кладется на горизонтальные колышки, имеющие в длину не более 7,5 см, считая от столбов. Оба конца планки не должны выступать из-за стоек более чем по 15 см с каждой стороны. Колышки, поддерживающие планку, должны быть гладкими, без зазубрин и тому подобных неровностей.

В возрасте 13—14 лет допускается вместо планки веревка, однако она должна быть хорошо натянута и отягощена по концам мешочками с дробью или песком.

Место приземления размером 5 × 3 м вскапывается лопатой, разрыхляется и разравнивается граблями.

Кроме указанного, необходимо иметь рулетку или размеченную на сантиметры деревянную планку.

Судьи: а) При прыжках в длину: судья у бруска следит за тем, чтобы участники не переступали за брусок; он же вызывает участников, записывает результаты и помогает при измерении; судья-измеритель и помощник его, взрыхляющий и разравнивающий землю в яме.

б) При прыжках в высоту судья у планки следит, не сбил ли участник планку, не задел ли за веревку, не пробежал ли под планкой; он же вызывает участников, записывает количество попыток и результаты прыжка и помогает при измерении; судья-измеритель промеривает высоту планки (веревочки) и взрыхляет землю в яме.

Зачет результата: а) При прыжках в длину каждый участник может прыгать 3 раза. Прыжки производятся не подряд, а в порядке очереди для всех участников. После каждого прыжка результат измеряется, и земля в яме заравнивается граблями. Измерение производится от ближнего к яме края бруска до того места, где участник оставил ближайший след на песке какой-либо частью тела.

Прыжок считается неудавшимся, если прыгающий при отталкивании переступил планку или если прыгающий, не сделав прыжка, перебежал за планку.

Зачитывается лучший из трех прыжков, равный или превышающий установленную для данного возраста и пола норму.

б) При прыжках в высоту каждый участник имеет право на 3 попытки для каждой новой высоты. Высота измеряется от верхнего края планки до уровня земли на площадке для отталкивания.

Прыжок считается неудавшимся, если свалена планка, если участник пробежал под ней или если он при прыжках через веревку ее задел.

Зачитывается последняя удачно взятая высота, если высота прыжка равняется или превышает установленную для данного возраста и пола норму.

§ 5. ЛАЗАНИЕ, ПОДТЯГИВАНИЕ

Место. Гимнастический зал, площадка, естественная обстановка.

Способ выполнения: а) **Лазание** производится по команде „начинай!" из положения висения на канате (или шесте, или дереве с гладким стволом), не касаясь ногами пола или земли, и производится с помощью рук и ног. На канате через каждые 50 см должны быть сделаны цветные отметки. Способ лазания произвольный.

б) **Подтягивание** производится по команде „начинай!“ из положения висения на прямых руках. При подтягивании надо перейти в положение висения на согнутых руках (кисти рук на уровне подбородка). По команде судьи „раз“ надо вернуться в исходное положение, т. е. разогнуть руки и повиснуть на прямых руках. После этого начинается новое подтягивание и когда подбородок будет на уровне кистей рук, то судья подает комаду „два“ и т. д. Так продолжается до тех пор, пока не будет выполнена норма для данной группы или возраста.

Движения ног и туловища при подтягивании допускаются.

Одежда: спортивная или обычная.

Инвентарь для лазания: вертикально подвешенные канаты или шесты диаметром $3\frac{1}{2}$ см или же деревья с гладкими стволами; желательная высота их 5—6 м. Нижние концы шестов могут быть закреплены. Для подтягивания — любая перекладина (турник, бум, лестница, ветка дерева и т. д.), расположеная на такой высоте, чтобы сдающий нормы мог ее достать, немного подпрыгнув.

Судья: один.

Зачет результата. Высота влезания определяется отметкой, за которую перешли обе руки.

Норма по подтягиванию считается выполненной, если судья при подсчете назвал цифру количества подтягиваний, установленных для данного возраста.

§ 6. РАВНОВЕСИЕ

Место. Зал, площадка или любое ровное место.

Способ выполнения. Сдающий норму должен встать без посторонней помощи на конец бума, пройти расстояние в 3 м и мягко спрыгнуть со снаряда на другом конце. „Концом“ считается отрезок бума длиной 0,25 м, отмеченный поперечными чертами на верхней его части. Сдающий норму принимает груз из рук судьи (или его помощника) на одном конце бума и передает его в руки судьи прежде, чем спрыгивать.

Одежда: спортивная (гимнастическая), тапочки.

Инвентарь: а) Бум длиной в 3 м, толщиной 4,48 см; бум становится плоской стороной вверх на высоте, установленной для данного возраста.

б) Грузом служит медицинбол соответствующего веса — 5 кг (мальчики) и 3 кг (девочки) или мешок с песком соответствующего веса.

Судьи: один; желательно иметь помощника для подачи и приема груза от участников.

Зачет результата. Норма считается выполненной, если участник без посторонней помощи, встав на одном конце, пройдет до другого конца и спрыгнет мягко на землю. Груз переносится любым способом (в руках, на плече).

§ 7. ПОДНИМАНИЕ И ПЕРЕНОСКА ГРУЗА

Место. Зал, площадка или любое ровное место. При продвижении с грузом должна быть отмечена дистанция или часть ее, т. е. 50 м или 25 м, или $12\frac{1}{2}$ м или 10 м.

Способ выполнения. Сдающий норму должен поднять ящик на плечо любым способом, пройти или пробежать с ним установленное для данной возрастной группы расстояние; затем осторожно, не бросая, опустить ящик на землю.

Если на площадке вымерена полная дистанция, то участники делятся на группы и стоят на противоположных сторонах и переносят ящик от одной группы к другой.

Если на площадке вымерена только половина дистанции, то деление на группы не нужно, и участник проходит дистанцию туда и обратно, возвращаясь к месту старта.

Для переноски вдвоем товарища своего веса, производящие переноску сплетают руки, поднимают и переносят кого-либо из ребят соответствующего веса, а в конце дистанции плавно опускают его на землю.

Одежда: спортивная или обычная.

Инвентарь: патронный ящик имеет следующие размеры: длина 43 см, ширина 35 см, высота 14 см; короткие стороны ящика должны быть снабжены деревянными или веревочными петлями. Ящик наполняется камнями или кирпичами до требуемого для данного возраста и пола веса (вес может равняться 8 кг, 10 кг, 16 кг).

Судья: один.

Зачет результата производится при условии, если требуемая дистанция пройдена без остановок, а ящик плавно опущен на землю без посторонней помощи.

§ 8. МЕТАНИЕ

Место. Площадка или любое ровное место.

Способ выполнения. Метание производится от начальной черты — линии метания. Метать можно с разбега, но не переступая линию метания. Результат зачитывается после слова „есть!", которое произносит судья. После этого сигнала участник может перейти линию метания, не лишаясь права на зачет результата. Измерение производится под прямым углом к черте до первой точки соприкосновения снаряда с землей. Каждый участник имеет право на три броска сильнейшей рукой, причем броски производятся подряд. Параллельно линии метания должны быть начерчены линии, начиная от нормы, через каждые 2 м. Результат между линиями определяется рулеткой или на глаз.

Одежда: спортивная или обычная.

Инвентарь: ручная граната весом 500 г и 700 г (снаряд имеет форму русской военной гранаты образца 1914 г.).

Судьи: два. Один вызывает участников, следит за правильностью броска и записывает показанный результат; другой подает обратно гранату и определяет расстояние.

Зачет результата. Зачитывается лучший бросок, если показанный результат равен или превышает норму, установленную для данного возраста и пола.

§ 9. ПРОТИВОГАЗ

Место. Зал, площадка или любая слегка пересеченная местность.

Способ выполнения: а) Одеть противогаз, пройти в нем расстояние, установленное для детей данного возраста.

б) Просушить (вытереть) и сложить противогаз после употребления.

в) Знать сигналы воздушной и химической тревоги (звуковые и световые сигналы).

г) Рассказать устройство противогаза, для чего показать его составные части: противогазовую коробку, маску, гофрированную трубку, патрубок-тройник, выдыхательный клапан и показать на практике правила ухода за противогазом.

Одежда: обычная с головным убором.

Инвентарь: противогаз — желательно детский. Противогаз общего пользования необходимо обеспечить дезинфекцией.

Судьи: один, желательно — инструктор ПВО ОАХ (противовоздушной обороны Осоавиахима).

Зачет результата — по пп. „а", „б", „в", „г": правильность выполнения.

Руководства

Боевой устав пехоты РККА, § 83—84.

Семенов — Противовоздушная оборона: ГВИЗ, 1933 г.

§ 10. КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

Место. Зал, площадка или любое ровное место.

Одежда: спортивный костюм или обычная одежда, но в обуви на низких каблуках, в удобной для движения рубашке, блузе, кофте и т. п.; пояс не должен быть затянут.

Судьи: один.

Зачет результата — по общей оценке судьи в соответствии со способом выполнения.

а) УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Способ выполнения. Требуется правильно выполнить упражнения утренней гимнастики в указанной ниже последовательности.

Возраст 13—14 лет

Упр. 1. Ноги вместе, руки к плечам. Медленно (3 с.) вытянуть руки вверх, шире плеч, ладони во-внутрь, одновременно отставляя левую (правую) ногу назад на носок (вдох); медленно (3 с.) вернуться в первоначальное положение (выдох). Проделать 5—6 раз, каждый раз меняя отставляемую назад ногу.

Упр. 2. Ноги вместе, руки вниз. Медленно (2 с.) отвести правую ногу и обе руки назад (вдох); быстро (1 с.) поднять правую ногу и обе руки вперед (выдох) и быстро (1 с.), но без напряжения, опустить руки и ногу обратно в первоначальное положение. То же упражнение, но левой ногой. Проделать попеременно по 5—6 раз каждой ногой.

Упр. 3. Ноги на ширине плеч, носки слегка во-внутрь, руки в стороны, ладони вниз. Быстрые (по 1 с.) повороты туловища влево и вправо (руки все время в стороны). Дыхание произвольное. Проделать попеременно по 5—6 раз в каждую сторону.

Упр. 4. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки подняты вверх, шире плеч, ладони вперед. Быстро (1 с.) наклонить туловище вперед так, чтобы коснуться пальцами рук земли, не сгибая ног в коленях (выдох); медленно (3 с.) выпрямиться в первоначальное положение, слегка выгибая туловище и отводя руки назад (вдох). Проделать 6—8 раз.

Упр. 5. Ноги вместе, руки вниз. Наклонить (2 с.) туловище вправо (выдох), одновременно руки скользят по туловищу: правая вниз к колену, левая вверх к подмышке; выпрямиться (2 с.) в первоначальное положение (вдох). То же упражнение, но в левую сторону, работа рук обратная. Проделать попеременно по 3—4 раза в каждую сторону.

Упр. 6. Руки на талии, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад (стоять на носках). Поскоками одновременная смена положения ног. Дыхание произвольное. Проделать в 30—40 сек. 60—80 поскоков (или бег-пробежка до 2 минут). Непосредственно после упражнения ходьба с замедлением 1—2 минуты.

Возраст 15—16 лет

Упр. 1. Ноги вместе, руки вниз. Медленно (3 с.) поднять прямые руки вперед и вверх (вдох), одновременно отставляя (правую) ногу назад на носок; медленно (3 с.) опустить руки через стороны вниз, отставленную назад ногу приставить обратно. Проделать 5—6 раз, каждый раз меняя отставляемую назад ногу.

Упр. 2. Ноги на ширине ступни, ступни параллельно, руки вниз. Присесть (2 с.) на носках (или на всей ступне), колени идут вперед (в стороны не разводятся); одновременно поднять руки вперед до уровня и на ширину плеч, ладони вниз (выдох); вернуться (2 с) в первоначальное положение (вдох). Проделать 8—10 раз.

Упр. 3. Ноги на ширине плеч, носки слегка во-внутрь, пальцы рук сжаты в кулаки, кулаки у подмышек, локти отведены назад. Быстрые (по 1 с.) выбрасывания рук вперед (удары вперед) с одновременным поворотом туловища в сторону, противоположную удару (смотреть все время прямо). Дыхание произвольное. Проделать попеременно по 5—6 раз (ударов) каждой рукой.

Упр. 4. Ноги на ширине ступни, ступни параллельно, руки вниз. Наклониться (2 с.) вперед так, чтобы коснуться пальцами руки земли у носков ног (выдох); выпрямиться (2 с.) в первоначальное положение, слегка выгибая туловище и отводя плечи назад (вдох). Проделать 6—8 раз.

Упр. 5. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки к плечам. Наклонить (2 с.) туловище влево, одновременно вытянуть правую руку вверх (выдох); выпрямиться (2 с.) в первоначальное положение (вдох). То же упражнение, но в правую сторону, вверх вытягивается левая рука. Проделать попеременно по 3—4 раза в каждую сторону.

Упр. 6. Ноги вместе, руки на талии. Поскоки: ноги с каждым поскоком то расставляются в стороны, то составляются вместе, но так, чтобы то правая нога заходила за левую, то левая за правую (т. е. ноги скрещиваются). Дыхание произвольное. Проделать в 30—40 сек. 60—80 поскоков (или бег-пробежка до 2 минут). Непосредственно после упражнения ходьба с замедлением 1—2 минуты.

Общие условия сдачи

1. Каждый испытуемый должен правильно проделать подряд все упражнения в приведенном порядке. При этом судейская комиссия в случае сомнения в оценке может потребовать повторения всех или отдельных упражнений.

2. На демонстрацию всех упражнений дается не более 10 минут.

3. До и после выполнения упражнений испытуемый занимает положение отдыха: отставить правую ногу в сторону на ширину плеч, вес тела равномерно распределить на обе ноги; руки за спиной, кисти держать одна на другую. Стоять прямо без напряжения.

4. Помимо практического выполнения упражнений, испытуемый должен знать назначение каждого из них, точно определить правильность дыхания при упражнениях, уметь проверить пульс в положении отдыха.

Перед началом испытания, по предложению главного судьи все сдающие находят пульс и по команде „внимание!", „гоп!" начинают в уме счет ударов.

По истечении $\frac{1}{2}$ минуты следует команда „стой!". После этого количество насчитанных ударов пульса каждый сдающий умножает на два и цифру говорит своему судье, который ее записывает.

По окончании всех упражнений снова повторяется та же процедура, и сравниваются данные начальной и конечной пробы пульса.

5. При выполнении всех упражнений дышать только через нос.

6) ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняются четко на память.

Возраст 13—14 лет

Комбинация рассчитана на 8 тактов, 4/4, темп средний.

I такт. 1. Руки в стороны, ладони книзу, стой на носках.

2. Выдержка.

3. Руки на затылок, пальцы не соприкасаются, стойка на всей ступне, голова прямо, смотреть вперед.

4. Выдержка.

II такт. 1. Разогнуть правую руку в сторону, выставить правую ногу в сторону на носок и одновременно поворот туловища вправо, поворот головы направо, смотреть на правую руку.

2. Выдержка.

3. Согнуть правую руку на затылок и приставить правую ногу к левой, туловище повернуть влево (вернуться в положение I такта, счет 3).

4. Выдержка.

III такт. 1. Разогнуть левую руку в сторону, выставить левую ногу в сторону на носок и одновременно поворот туловища влево, поворот головы налево, смотреть на левую руку.

2. Выдержка.

3. Согнуть левую руку на затылок и приставить левую ногу к правой, туловище повернуть направо (вернуться в положение I такта счет 3).

4. Выдержка.

IV такт. 1. Полуприсед на левой ноге, с одновременным выставлением правой ноги назад на носок. Разогнуть руки кверху и по дуге книзу вытянуть назад (голова, туловище, нога и руки на одной линии).

2. Выдержка.

3. Разогнуть левую ногу и приставить к ней правую дугами вперед руки вверх кнаружи (ладони внутрь). Туловище прямо, смотреть вперед.

4. Выдержка.

V такт. 1. Полуприсед на правой ноге, с одновременным выставлением левой ноги назад на носок. Разогнутые руки кверху и по дуге книзу вытянуть назад (голова, туловище, нога и руки на одной линии).

2. Выдержка.

3. Встать на левое колено, руки вперед на ширине плеч (ладони во-внутрь). Туловище прямо.

4. Выдержка.

VI такт. 1. 2. 3. 4. На коленях выдержка — медленно развести руки в стороны; на счет „раз" повернуть ладони вверх, на следующие три счета плавно развести руки в стороны, закончив движение на счет „четыре".

VII такт. 1. Встать, левая нога остается сзади на носке, руки вниз вдоль тела. Туловище выпрямлено.

2. Выдержка.

3. Поворот налево до положения: левая нога на носке, в сторону, руки в стороны, ладони вниз.

4. Выдержка.

VIII такт. 1. Приставить левую ногу и встать на носки, руки поднять вверх и сделать хлопок над головой.

2. Через стороны руки вниз, встать в основную стойку.

3—4. Выдержка.

Возраст 15—16 лет

(16 тактов на $\frac{4}{4}$, темп средний)

Выходное положение: основная стойка.

I такт. 1. Дугами книзу скрестить руки перед телом, правая рука сверху (выдох), расслабить мышцы плечевого пояса. Голова опущена.

2. Дугами кнаружи, руки в стороны, ладони вниз (вдох), туловище выпрямить.

3—4. Большой круг руками книзу, руки вытянуты, туловище прямо.

II такт. Повторение первого такта.

III такт. 1. Упор присев, руки между колен. Спина прямо, смотреть вперед.

2. Выдержка.

3. Поскоком, стойка ноги врозь, руки вперед на ширину плеч, ладони вниз.

4. Выдержка.

IV такт. 1. Поскоком перейти в упор присев (см. такт III, счет 1).

2. Выдержка.

3. Выпрямиться, поскоком ноги врозь (шире плеч), руки в стороны (ладони вниз).

4. Выдержка.

V такт. 1. Вытянуть правую руку вверх, поворот головы влево, смотреть на левую руку (правая ладонь во-внутрь, левая кверху).

2. Выдержка.

3. Переменить положение рук, поворот головы, смотреть на правую руку (левая ладонь во-внутрь, правая вверх).

4. Выдержка.

VI такт. 1. Хлопок руками над головой, выдержка, смотреть вверх. После первого хлопка руки разводятся вверх пошире.

2. Хлопок над головой.

3. Глубокий наклон туловища вперед, коснуться пальцами земли, спина круглая, смотреть вниз.

4. Как бы пружиня спиной, разогнуться настолько, чтобы кисти рук были вытянуты на высоте колен, и снова коснуться ладонями земли.

VII такт. 1—2. Выпрямить туловище, медленно (непрерывным движением) поднять руки вверх, ладони вперед.

3. Поворот туловища вправо с одновременным расслабленным падением туловища вперед (в сторону правой ноги), правую ногу согнуть в колене, руки расслабленно опускаются вниз, следуя движению туловища. Колено правой ноги между рук.

4. Добавочное расслабленное качание туловища вниз.

VIII такт. 1. Выпрямить правую ногу, выпрямить туловище (не поворачивая его налево), руки вверх, ладони вперед.

2. Повернуть туловища налево.

3. Поворот туловища влево с одновременным расслабленным падением туловища вперед (в сторону левой ноги), левую ногу согнуть в колене, руки расслабленно опускаются вниз, следуя движению туловища. Колено левой ноги между рук.

4. Добавочное расслабленное качание туловища вниз.

IX такт. 1—2. Выпрямить туловище с поворотом направо, руки вверх, ладони во-внутрь.

3. Дугами развести руки в стороны, ладони вниз, одновременно поскоком перейти в основную стойку.

4. Выдержка.

X такт. 1. Отставив правую ногу назад, стать на правое колено, дугами книзу (через положение руки вниз), руки вперед, ладонями во-внутрь.

2. Выдержка.

3. Упор руками в землю, грудь опирается на левое колено, смотреть вниз.

4. Выдержка.

XI такт. 1. Вытянуть левую ногу назад, прогнуть спину, смотреть вперед.

2. 3. 4. Выдержка.

XII такт. 1. Поставить левую ногу вперед, стойка на правом колене. Упор руками в землю, грудь на левом колене, смотреть вниз.

2. Выдержка.

3. Встать, выпрямить туловище, правая нога, вытянутая назад, на носке, руки вытянуть назад.

4. Выдержка.

XIII такт. 1. Дугами вперед, вытянуть руки вверх, ладони вперед, согнуть правую ногу вперед (бедро горизонтально), носок оттянуть книзу, туловище прямо.

2. Опустить ногу (пятки вместе), руки назад.

3. Дугами вперед, вытянуть руки вверх, ладони вперед, согнуть левую ногу вперед (бедро горизонтально), носок оттянуть книзу, туловище прямо.

4. Опустить ногу (пятки вместе), руки назад.

XIV такт. 1—2. Медленно поднять руки вперед и далее вверх, ладони вперед, подняться на носки.

3—4. Наклонить туловище вперед, до половины прямого угла, дугами книзу, руки назад, ладони назад, смотреть вперед, полуприсед.

XV такт. 1. Выпрямить туловище, прыжком ноги врозь на ширину плеч, дугами вперед, руки вверх, ладони вперед.

2. Выдержка.

3. Прыжком ноги вместе, руки через стороны вниз.

4. Выдержка.

XVI такт. 1—2. Поворот налево.

3. Руки в стороны.

4. Выдержка.

Повторить комбинацию 4 раза.

§ 11. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ НАВЫКИ

Место. Зал или площадка или любое ровное место.

Способ выполнения. При проведении гимнастических упражнений типа зарядки, сдающий норму должен перед группой не менее 10 человек своего или младшего возраста проделать правильно требуемое упражнение. После показа упражнения сдающий испытание дает группе команды: „смирно!", „начинай!" и производит подсчет при выполнении упражнения группой по количеству повторений, установленных для данного упражнения. Вместо последнего счета подается команда „стой"!.

Подбор упражнений, их количество, последовательность и количество повторений устанавливается преподавателем.

При организации и проведении с группой подвижной игры на уроке (подбор игры определяется преподавателем), сдающий норму должен правильно построить группу для игры (например в круг или расставить парами и пр. и приготовить снаряды. Затем коротко, но ясно, рассказать сущность и правила игры, дать команду к ее началу, проследить за ее ходом, вносить необходимые поправки и разъяснения, дать команду к окончанию игры и собрать снаряды.

При командовании несложными построениями и перестроениями (выбор построений и перестроений производится преподавателем), сдающий норму должен правильно, четко и громко подать команду, проследить за ее выполнением группой, вносить необходимые поправки и разъяснения.

При проведении занятия по одному из физических упражнений на аппаратах (снаряд и упражнение определяются преподавателем), сдающий норму должен уметь правильно показать требуемое упражнение и следить за порядком, пока его выполняют остальные дети.

При судействе по отдельным спортивным видам (подбор видов определяется преподавателем), сдающий норму должен хорошо знать правила выполнения данного упражнения, данной игры, требуемое устройство места и оборудования, правильно оценить выполнение данного упражнения и внести результат в протокол испытания или соревнования.

При определении уменья играть в спортивные игры, сдающий норму должен участвовать не менее как в двух играх, установленных для данного возраста в спортивном календаре школы, отряда, лагеря и т. п.

Одежда: спортивная или гимнастическая.

Инвентарь: свисток и снаряды, требуемые для выполнения данного упражнения или данной игры.

Судьи: один.

Зачет результата: норма считается выполненной, если сдающий норму:

а) удовлетворительно выполнил судейские обязанности по двум играм (по одному разу), указанным для данной возрастной группы;

б) фактически участвовал не менее как в одной тренировочной и одной календарной встрече по каждой из двух игр, указанных для данной возрастной группы;

в) кратко и точно изложил сущность игры, указал, что в игре разрешено, что запрещено, какие и за что налагаются наказания судьей.

§ 12 и 13. ПЛАВАНИЕ И ГРЕБЛЯ

Место. Река, пруд, озеро как на водных станциях, так и без всякого специального оборудования. При проведении испытаний в плавании необходимо наличие спасательной лодки и кругов или концов Александрова.

Способ выполнения: а) Уметь держаться на воде: сдающий норму должен держаться на воде установленное для данного возраста время, не касаясь дна и ни за что не держась.

Температура воды должна быть не ниже 18°. При появлении признаков озноба судья должен предложить сдающему нормы немедленно выйти из воды.

б) Плавание на расстояние начинается произвольно: с моста, плота, берега высотой 1 м, стартовым прыжком головой вперед, по команде „внимание!", „марш!".

Если плавание производится на реке, то одна половина дистанции должна итти против течения, а другая — по течению. За окончание дистанции считается прикосновение рукой к мостику или плоту или пересечение рукой линии финиша.

в) Плавание с ручной гранатой: старт дается в воде.

Преодолевание дистанции разрешается любым способом плавания, причем сдающий норму должен во время проплыва держать руку с гранатой над водой и доставить гранату к финишу, не замочив ее.

г) Умение управлять рулем или кормовым веслом: повернуть шлюпку по команде „направо" и „налево" или „на такой-то предмет" в желаемом направлении.

д) Гребля на расстояние без времени: от сдающего норму требуется пройти установленное для данного возраста расстояние. Дистанцию проходят или против течения или же с поворотом, т. е. одну половину по течению, другую против.

Старт дается командами „внимание!" и „марш!". Если гребля производится без рулевого (возраст 15—16 лет), то сдающий норму должен одновременно грести и править шлюпкой.

Одежда: для плавания — плавки или купальный костюм; для гребли — трусы и майка.

Инвентарь: а) Для старта прыжком — плот или мостик не выше 1 м над уровнем воды.

б) Для плавания с ручной гранатой — ручная граната образца 1914 г. или болванка соответствующей формы весом 700 г.

в) Для гребли — шлюпка произвольного типа, прогулочная байдарка и т. д.

Судьи: по видам, не требующим зачета времени, — судья один; по видам, требующим определения времени, — стартер и секундометрист; если дистанция по гребле имеет поворот, то необходим еще судья на повороте.

Зачет результата производится, если сдающий норму продержался на воде требуемое время (п. „а"); прошел требуемое расстояние (п. „в" и „д"); показал время по секундомеру или часам с секундной стрелкой, требуемое по норме (п. „б"); без ошибки показал предельную посадку (п. „г"); показал уменье управлять шлюпкой (п. „д").

§ 14. СТРЕЛЬБА

Место. Для возраста 13—14 лет — комната, гимнастический зал или площадка, для возраста 15—16 лет — тир.

Способ выполнения. По условиям задания. При проведении испытаний в тирах винтовки должны быть заранее пристрелены инструкторским составом на требуемую испытанием дистанцию по предназначенной для него мишени.

Одежда: спортивная или обычная.

Инвентарь: а) лук произвольного типа и стрелы;

б) мелкокалиберная винтовка любого из существующих образцов; патрон советский калибра 22; прицельное приспособление — любое из существующих, кроме телескопического;

в) мишень с кругами диаметром 30, 20 и 10 см;

г) мишень лит. А или № 6 КС 1932 г.

Судьи: один (желательно инструктор стрелкового обучения Осоавиахима).

Зачет результата: для возраста 13—14 лет по числу попаданий, для возраста 15—16 лет — по сумме очков. Судья при зачете норм руководствуется установленными Осоавиахимом правилами судейства.

§ 15. ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ

(Топография и ориентировка)

Место. Поле и любая местность.

Способ выполнения. В зависимости от условий задания.

Поход совершается по умеренно пересеченной местности по произвольному маршруту (например туда и обратно, по кольцу, восьмеркой и т. д.). Не менее 40% дистанции должно пролегать по проселочным дорогам и не менее 10% без дорог.

Протяжение дистанции рекомендуется проверить по карте 3-километрового масштаба или велосипедом со счетчиком. Каждой школе рекомендуется иметь постоянные проверенные и размеренные дистанции.

Недостаточный вес рюкзака досыпается песком. Взвешивание рюкзака должно быть проведено дважды: непосредственно перед походом и после него.

Непосредственно перед сдачей нормы похода и по окончании его все участники должны пройти обязательный врачебный контроль.

По всему походу ведется краткий дневник или протокол, в котором секретарь (следующий вместе с идущими в походе пешком, на повозке, велосипеде и т. п.) отмечает: результаты предварительного и врачебного контроля, результаты предварительного и последующего взвешивания рюкзаков, время и продолжительность привалов в пути, правильность выполнения участниками заданий по топографии и ориентировке, происшествия в пути, состояние дистанции в отдельных ее частях, состояние погоды и температуры воздуха, скорость движения.

Перед началом похода судья устанавливает примерное количество и длительность привалов и распределение их по дистанции.

Необходимо производить видоизменение режима марша в зависимости от метеорологических условий (погоды), рельефа местности и пр.

На дистанции должно быть организовано питание, причем не реже одного раза в сутки — горячее питание (обед).

Желательно, чтобы на протяжении всей дистанции был сопровождающий участников врач или фельдшер с необходимыми медикаментами.

Одежда: туристская или обычная.

Инвентарь: рюкзак, компас, географические карты.

Судьи: два (желательно командир РККА кадра или запаса или преподаватель географии) и секретарь.

Зачет результата по правильности выполнения и успешности прохождения требуемой дистанции. В возрасте 15—16 лет должны быть выполнены требования по топографии и ориентировке, которые заключаются в знании топографических знаков, в изображении их правильно на бумаге, в определении расстояния по карте. Обе возрастные группы должны хорошо знать правила уличного движения.

§ 16. САНМИНИМУМ

Общественно-гигиеническим минимумом для каждого получающего значок устанавливаются следующие требования.

1. Навыки ухода за телом: а) проделывать ежедневно утренние физические упражнения, б) мыть ежедневно руки, лицо, уши, нос, шею, в) чистить зубы и полоскать рот, г) мыть руки перед едой, д) мыть руки после работы, е) проделывать простейший массаж, ж) вести регулярный самоконтроль за своим физразвитием (дневник).

2. Навыки правильно держать тело: а) за едой, б) за школьной работой в классе, в) в мастерской.

3. Навыки правильного дыхания: а) уменье дышать через нос, б) уменье не задерживать дыхания во время физических упражнений.

4. Забота о чистом воздухе: а) открывать форточку или окошко в школе, дома, б) проветривать помещение перед сном.

5. Закаливание: соблюдать правила закаливания воздухом, солнцем и водой.

6. Забота о чистоте жилища, мест занятий и работы: а) не брать грязными руками предметов общего пользования, б) содержать в чистоте постель, в) следить за чистотой столовой, столов, г) следить за чистотой мест общего пользования (зал, душ, уборная и т. д.), д) не ложиться в обуви на постель, е) точно соблюдать правила пользования местами занятий по физкультуре.

7. Борьба против вредных привычек: а) бороться против курения, б) бороться против употребления спиртных напитков.

8. Соблюдение режима: а) уменье правильно распределять и организовывать рабочий день (составить расписание дня), б) умение правильно чередовать работу с отдыхом.

9. Забота о правильном питании: а) тщательно разжевывать пищу, б) есть из отдельной посуды, в) принимать пищу в определенное время.

10. Забота о рациональной одежде: а) заниматься физкультурой в соответствующей обуви и одежде, б) соблюдать опрятность в физкультурном и обычном костюме.

Каждый сдающий испытание на значок должен: а) дать письменное обязательство, что выполняет требования санминимума и будет агитировать окружающих на их выполнение, б) удовлетворительно ответить на следующие вопросы.

1. Какие основные гигиенические правила должен выполнить каждый сдающий испытание на значок БГТО в личной жизни.

2. Какие основные гигиенические требования к обстановке занятий (чистый воздух, пол и т. п.).

3. Какие основные гигиенические требования к занятиям физкультурой (спорткостюм, вентиляция и т. п.).

4. Какие важнейшие признаки переутомления.

ПРИМЕРНЫЙ УРОК ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ I КЛАССА ПО СХЕМЕ НКП

СХЕМА УРОКА

1-й раздел — втягивающие упражнения — 3—5 мин.
а) элементарные построения для игр и упражнений, б) ходьба.
2-й раздел — подготовительный, упражнения для отдельных частей тела в форме подражательных упражнений, гимнастических движений, отдельных игр, в виде элементов для физкультминутки, школа мяча— 5—10 мин.
3-й раздел — основной — 20—25 мин.: а) игры средней подвижности, б) игры с большой подвижностью (с бегом, с прыжками и др.), в) отдельные элементы прикладных упражнений (бег, прыжок, метание лазание и др.).
4-й раздел — заключительный — 2—5 мин.: а) игры спокойные б) ходьба.

Первый раздел: втягивающий

З а д а ч а: сосредоточить внимание занимающихся, установить порядок на уроке, привить навыки организованного передвижения.
— Выйдите из-за парт и постройтесь в затылок по росту (расставляет). По команде „шагом-марш" пойдете за мной, соблюдая порядок (выводит класс на открытое, ровное место). Остановитесь, ребята. Повернитесь ко мне лицом, возьмитесь за руки и образуйте круг. Опустите руки.

Второй раздел: подготовительный

З а д а ч а: содействовать правильному развитию костносвязочного аппарата, мышц и внутренних органов, а также способствовать развитию координаций движения.
— Руки вперед — раз. На место — два. Назад — три. На место — четыре. Хорошо, ребята. Прыжком ноги врозь, на ширину плеч — ставь. Руки на бедра — ставь. Наклонить корпус вперед на место, назад на место. Упражнение начи-най. Раз — корпус вперед. Два — на место. Три — назад. Четыре — на место. Наклон корпуса влево, на место, вправо, на место (отведение). Упражнение начи-най. Раз — наклонить корпус влево. Два — на место. Три — вправо. Четыре — на место. (Обратить внимание, чтобы ноги в коленках не сгибались.) Ребята, вы видели, как птицы машут крыльями. Так вот вы сейчас вытяните руки в стороны, а ноги поставьте вместе. Хорошо. По команде „начинай", начинайте делать движения руками. Довольно.

(Соответственно данной примерной схеме могут быть построены уроки во всех классах, но они будут заполняться постепенно усложняющимся материалом.)

— Поднимите правую руку. Опустите. Повернитесь направо. Первый, подними руку. За первым шагом марш.

Третий раздел: основной

Задача: выработать необходимые навыки для упражнений прикладного характера.

— Возьмите по три камешка в правую руку. Поднимите руки в стороны и отойдите друг от друга, так чтобы пальцы слегка касались сбоку стоящих. Встаньте так, чтоб вам удобно было кидать камешки (проверяет). Левая нога вперед, правая назад. Для метания правой рукой приготовьтесь, на раз — киньте. Готовы — раз. Возьмите второй камешек. Готовы — раз. Возьмите третий. Готовы — раз. Сейчас быстро соберите свои камешки и встаньте на свои места. То же для левой руки. Хорошо.

Поднимите левую руку. Опустите. Повернитесь налево. Вперед шагом марш. Подходят к небольшому песчаному углублению (обрыв).

Сейчас, ребята, мы будем спрыгивать вниз (проводит прыжки). Хорошо. Постройтесь. Теперь сядьте.

Внимание! Проведем игру в ловлю оленя[1] (точное название не выяснено). Станьте в круг. Петр будет водящим. Он выберет, кто будет „оленем". Вожатый старается поймать оленя арканом, олень старается убежать от аркана. Когда олень будет пойман, выберем нового вожатого и оленя. Начинаем (играют).

Четвертый раздел: заключительный

Задача: привести учащихся в спокойное состояние, для перехода к учебной работе.

— Постройтесь, ребята, в круг, держась за руки. Опустите руки. Поднимите левую руку. Так, опустите. Повернитесь налево. Помните, мы ставим руки на бедра. Поставьте руки на бедра. Так, а теперь вытянем руки в стороны и по команде „раз" сделаем вдох, по команде „два" — обратно выдох.

Ребята, вы видели, как вытаскивают сеть. Давайте тащить сеть. Довольно.

Руки на бедра ставь. Левую ногу назад на носок ставь — раз. Обратно — два. Правую ногу — три, на место — четыре.

На этом мы наш урок закончим, но разойтись можно после того как я подам команду — разойдитесь. Подает команду.

Примечание. Нужно обратить внимание на следующие упражнения, даваемые в уроке и на необходимость их дальнейших усложнений в последующих уроках во 2-ом, 3-ем и 4-ом классах.

Третий раздел урока (основной)

Усложнение упражнений по метанию камешков должно итти по линии овладения ребенком своими движениями (метание от локтя, кисти, с колена и т. д.). Необходимо обратить внимание на свободное

---

[1] Игра, принятая у саамов. Дается как примерная.

бросание камешков, дав для этого определенное время, по истечении которого учащиеся по сигналу педагога быстро строятся. Рекомендуем также свободное выполнение учениками упражнений без команды. Этим самым создается возможность выявить наличие или отсутствие дисциплинированности у детей.

Необходимо в дальнейших уроках обращать внимание на легкость приземления при прыжке (один из важнейших моментов овладения механизмом прыжка). Это можно достигнуть путем дачи упражнений, состоящих из ряда поскоков (два — три после приземления). Дальнейшим усложнением прыжка могут явиться хлопки в ладоши впереди туловища, над головой, во время полета.

Усложнение игры должно итти как по линии усложнения содержания игры (от негрупповых игр переход к полугрупповым и групповым играм), так и по линии усложнения физических упражнений, даваемых в игре. Приведем для большей ясности один пример.

Есть игра, где бег ничем не отличается от обычного бега по прямой линии. Такой игрой является игра „караси и щука". В другой игре: „не лови ерша с хвоста, а с головы" игроку приходится бежать резкими поворотами на ходу, что не дает возможности пятнающему запятнать. Этот бег значительно сложнее бега, практикующегося в игре „караси и щука".

Значительно легче усложнять материал в остальных частях урока.

ЗАРЯДКА

Упражнение 1

Выходное положение. Основная стойка смирно: стоять прямо, пятки вместе, носки в стороны, руки свободно опущены, плечи отведены слегка назад.

Выполнение. Поднимание прямых рук вперед, вверх с одновременным подниманием на носки на счет „раз". На счет „два" опуститься вниз, слегка согнув ноги в коленях, и отвести руки назад.

Указание. При поднимании рук вверх держать ладони внутрь и сгибаться назад в верхней части спины. Упражнение делать 4—6 раз.

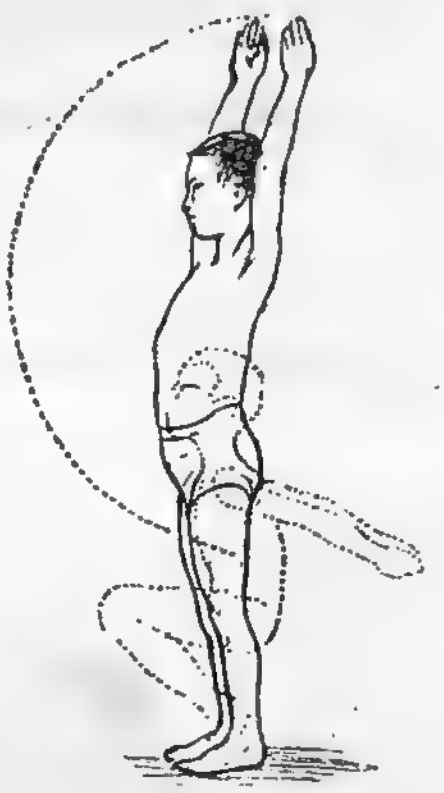


Рис. 8.

Дыхание при поднимании рук вверх с приподниманием на носки — глубокий вдох, при опускании продолжительный выдох.

Рис. 9.

Упражнение 2

Выходное положение. Поворачивание корпуса влево и вправо с одновременным закидыванием одной руки за спину, другой на живот.

Указание. Поворот корпуса не имеет задержки в середине, а из поворота влево сразу переходит вправо. Ноги держать прямыми. Руки расслаблены и следуют за корпусом. Упражнение делать 6 раз.

Рис. 10.

Упражнение 3

Выходное положение. Основная стойка, руки на бедрах.

Выполнение. Встать на колени, сесть на пол, встать на колени, и с колен подняться в стойку.

Указание. При опускании на колени носки вытягивать не следует. Переход с колен в поло-

жение третье происходит путем перехода одной ноги через сторону вперед, в положение, принимаемое при сиденьи. Можно для облегчения упражнения использовать работу рук.

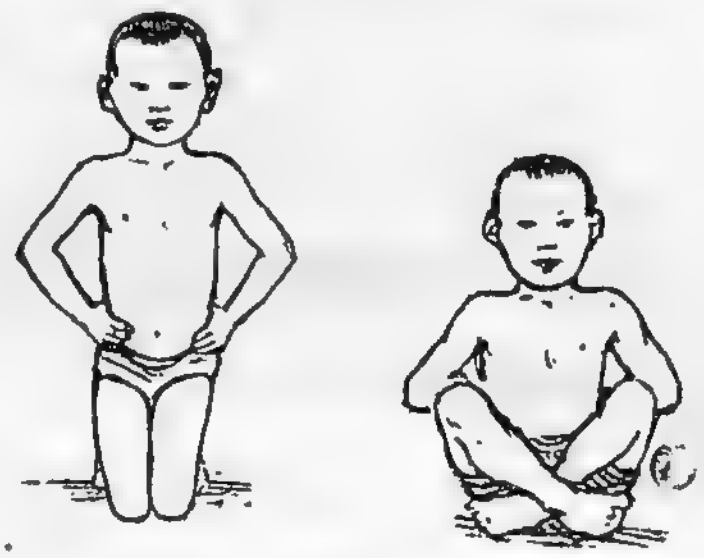


Рис. 10а.

Упражнение делается 3 раза.

Упражнение 4

Выходное положение. Стойка.

Выполнение. Подскоки на месте с движением рук вверх и назад.

Рис. 11.

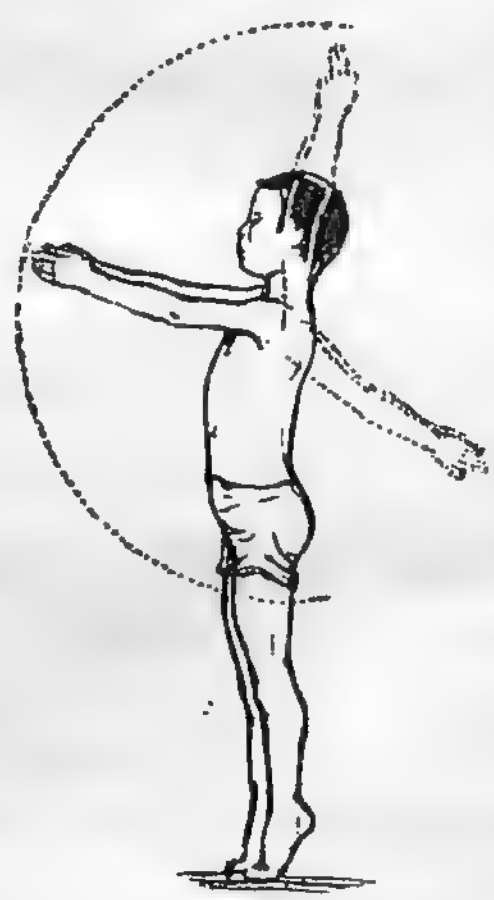


Рис. 12.

Указание. Подняться на носки с одновременным отскакиванием вверх. При выполнении подскоков туловище держится прямо. Дыхание произвольное. Число подскоков 20—30.

Упражнение 5

Ходьба на месте, с высоким подниманием ноги в бедре.
Число шагов 8—10.

Кабинет Севера
Обл Библиотеки

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАПИСИ ИГР [1]

1. Место записи (район, стойбище) . . . . . .
2. Название игры . . . . . .
3. Какой возраст . . . . . .
4. Классификация игр: негрупповая, полугрупповая, групповая . . . . . .
5. Какой вид физических упражнений: бег, прыжок, метание и т. д. . . . . .
6. Место для игры . . . . . .
7. Инвентарь . . . . . .
8. Количество играющих . . . . . .
9. Способ распределения игроков . . . . . .
10. Размещение игроков . . . . . .
11. Содержание игры . . . . . .
12. Правила игры . . . . . .
13. Замечания и советы по игре . . . . . .

---

[1] Схема выработана Г. Д Каганом и Е. Г. Котельниковой в секторе физкультуры Института Соц. Гигиены НКЗ ТССР. Запись игр по данной схеме приводится в тексте на стр. 38—44.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1.	Мячи волейбольные или баскетбольные	1 шт.
2.	Мячи резиновые	2 „
3.	Мячи маленькие для метания в цель	20 „
4.	Мячи местные и игры в лапту, оленьи рога, травяные жгуты и т. д.	по 20 „
5.	Медицинболл в 2 кг и в 1 кг	„ 4 „
6.	Насос для мячей	1 „
7.	Шнуровка	1 „
8.	Свистки	1 „
9.	Луки со стрелами	15 „
10.	Ленты для игр	10 „
11.	Веревки для метания (лассо)	10 „
12.	Рулетка	1 „
13.	Скакалки короткие	20 „
14.	Палки гимнастические	20 „
15.	Булавы	20 „
16.	Деревянные щиты для метания	4 „
17.	Канаты для лазания	4 „
18.	Шведская скамейка	2 „
19.	Бревно для равновесия	1 „
20.	Бум двойной	1 „
21.	Шведская стенка	8—12 пролетов
22.	Санки	20 шт.
23.	Лыжи	20 „
24.	Аптечка	1 „

Примечание. Прилагаемая таблица физкультурного инвентаря является примерной (рассчитана на группу в 20 чел.). В зависимости от количества учащихся в школе может оказаться нужным большее или меньшее количество мячей, скакалок и пр.

Многое из инвентаря может быть сделано при наличии материала на месте, в школе (например, скакалки, палки, травяные жгуты и т. д.)

Лыжи, в большинстве случаев, у северных школьников имеются; лассо, арканы употребительны в местном хозяйстве, и их будет несложно достать.

Если почему-либо сразу трудно обзавестись аптечкой, то все же совершенно необходимо на первое время иметь бинты, иод, вазелин (может быть заменен каким-либо чистым жиром).

Кабинет Севера
Обл Библиотеки
им. А. Н. Добролюбова

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Предисловие 3

Глава I

Основные принципы физкультурной работы в начальной школе 7

Глава II

Педологические предпосылки физкультурной работы в начальной школе 12

Глава III

Краткая характеристика средств физической культуры 22

Глава IV

Организация и методика проведения физкультурной работы в школе 44

Глава V

Планирование и учет работы 49

Приложения

1. Программа по физкультуре для начальной школы 55
2. Положение о значке „Будь готов к труду и обороне“ 68
3. Инструкция по выполнению нормативных показателей значка „Будь готов к труду и обороне“ 69
4. Примерный урок по физкультуре для I класса по схеме НКП . 88
5. Зарядка 91
6. Примерная схема записи игр 93
7. Физкультурный инвентарь 94

Кабинет Севера
Обл Библиотеки
им. А. Н. Добролюбова

Ответственный редактор *С. М. Лазуко.*
Технический редактор *З. Н. Аксельрод.*
Корректор *С. М. Шнейдер.*

Книга сдана в набор 10/I-1935. Подписана к печати 5/IV-1935.
У—74 Учпедгиз 6196/л. Ленгорлит 10038. Заказ № 103.

Формат бум. 82×110 см. Тираж 1 200 экз.
Авт. листов 6,2
Изд. листов 6 бум. листов $1^1/_2$ (154.280 печ. зн. в 1 бум. листе)

Бумага ф-ки ВИШХИМЗ

Тип. „Коминтерн" и школа ФЗУ. им. КИМ'а. Ленинград, Красная, 1.

Цена 55 коп.